



Утверждено
Руководителем дошкольной образовательной
организации

13.05.2019г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовой пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - кн

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Код - во	Код - во	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины	Сборные рецептур
		(к. гр.) брутто	(к. гр.) нетто	белки	жиры	угл.-лы			
ЗАВТРАК									
Кап. "Дружба" молочная с маслом	200г			5,20	7,10	23,20	177,50	0,21	ГТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеница		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Детск2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30г			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Детск2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в асортименте	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№309 Детск2010
Итого	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы консервированной	40			1,15	2,47	3,22	39,72	3,78	№12 СБ детск 2016
кукуруза юс		53,20	37,20						
сахар		0,80	0,80						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп вермишелевый с картофельными фрикадельками	200г/15			4,86	5,80	15,24	132,60	5,38	№140 детск2004
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
Масса полуфабриката			21,5						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Соль		1,20	1,20						
Вода		152,00	152,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11	8	10,9	159,5	0,04	№151 детск2004
говядина б/к (котлетное мясо)		54,3	52						
Хлеб пшеничный 1с		12,6	12,6						
Вода		16,8	16,8						
Сахар панировочный		7	7						
Соль		0,3	0,3						
масса полуфабриката			86						
Масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	150			3,30	4,90	14,10	114,00	24,70	№534 детск2004
Капуста свежая		215,00	172,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Морковь		3,75	3,00						
Мука пшеничная		2,00	2,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Томат-паста		1,20	1,20						

Каша из сухофруктов	Секар		4,50	4,50							
	Соль		1,00	1,00							
		130			0,70	0,04	20,60	85,00	0,30		№376 Дел 2010
	сухофрукты		15,30	15,00							
	Секар		10,00	10,00							
Хлеб ржаной	Вода	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50			
	Итого	672,5			23,41	21,71	86,86	635,92	34,10		
Кондитерские изделия печенье	ПОЛДНИК	35	35,00	35,00	2,10	8,00	22,30	169,60			
		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26		№420 СБ дел 2016
	кисломолочный напиток (кефир, ряженка, стыв. молоко ацидофильный)		185,00	180,00							
	кисломолочный напиток сахар		5,00	5,00							
	Итого	220			7,32	12,50	34,49	279,55	1,26		
Фрукты свежие (яблоки, лимон, апельсин, ананас)	УЖИН	80	91,2	80	0,22	0,32	7,84	35,20	8,00		№386 СБ дел 2016
											№267 СБ дел 2016
	Рыба филе (треска, минтай)	100			10,98	5,11	4,31	107,50	1,75		
	рыба (горбуша, ЛБГ)		80,6	61							
	соль		0,4	0,4							
Сыры твердые	масло припущенной рыбы			30							
	морковь		21,8	16							
	Дук репчатый		5,3	4							
	Масло растительное		3,75	3,75							
	сыр		5,4	5							№372 СБ дел 2016
Сыры мягкие	сметана			32,5							
	Вода или отвар		24,4	24,4							
	сметана		8,15	8,1							
	мука пшеничная		2,5	2,5							
	соль		0,25	0,25							
Сыры мягкие	масса полуфабриката			111,3							
	масса запеченной рыбы			100,0							
		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23		№339, об дел 2016
	Картофель		199,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
Масла сливочные	Масло сливочное		5,00	5,00							
	Соль		0,50	0,50							
		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00			№392 Дел 2010
	Заправка		0,45	0,45							
	сахар		10,00	10,00							
Хлеб пшеничный	Вода	40,00	40,00	40,00	3,30	0,40	19,60	96,00			
	Итого	550			17,46	10,33	60,82	406,80	9,98		
ВСЕГО		1957,5			58,54	58,53	246,13	1745,77	46,74		

Доп. 2-ой

Наименование блюда и ингредиентов		Масса тарелки	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ам			
Каша пшеничная молотая с маслом	ЗАВТРАК	200/5			5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТК №1Д
	крупка пшеничная		25,00	25,00						
	Молоко		100,00	100,00						
	вода		76,00	76,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Соль		1,00	1,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Каша с молоком		180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,29	№397 Дел2010
	Каша-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Булочки с сыром, маслом		30/7,5			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дел2010
	Белок куриный		30,00	30,00						
	Сыр		7,14	7,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого		427			14,26	15,81	57,06	429,00	0,79	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399 Дел2010

в ассортименте									
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									№26 СБ дошк 2016
Салат из картофеля и зеленого горошка к/б	60	50,69	37,00	1,18	3,15	5,87	56,52	9,49	
Картофель		12,50	10,00						
морковь		16,70	10,00						
зеленый горошек к/б		3,00	3,00						
Масло растительное									№110, сб шк2004
Борщ из квашеной капусты, картофелем на масле сметаной	200/10			1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	
Капуста квашеная		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сметана		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Сметана		10,00	10,00						
Соль		2,00	2,00						
Бульон		160,00	160,00						№413, сб шк2004
Пюре из отварной говядины	200			15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	
Говядина 0/1 (доплат)		52,00	52,0						
масло отварного мяса			32,0						
Масло растительное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,0						
Морковь		16,3	13,0						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
Соль		2,0	2,0						
масло гарнера			168,0						№ 648, сб шк2004
Кисель	150					15,00	60,00		
Кисель-концентрат		18,00	18,00						
вода		150,00	150,00						
Сахар		7,50	7,50						
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	667,5			20,68	22,55	81,17	699,52	16,50	
ПОЛДНИК									№420 СБ дошк 2016
Кисель-концентрат	180			4,33	3,75	10,99	99,45	1,26	
Кофе-рошеный, эликсир напитков эспрессо (итальян)		185	180						
кисель-концентрат		5	5						
Итого:	180			4,33	3,75	10,99	99,45	1,26	
УЖИН									№ 386 СБ дошк 2016
Фрукты свежие (абрикос, или вишня, или груша)	80	119	80	0,63	0,14	15,65	66,00	4,00	
Кондитерские изделия шоколад	49	49,00	49,00	0,56	8,00	20,00	154,20		
Салат из моркови отварной с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,40	2,96	№42 СБ дошк 2016
морковь		73,08	58,00						
сахар		3,00	3,00						
Суфле из творога с повидлом	150/25			19,00	10,00	41,00	330,00	0,40	№365, сб шк2004
Творог		109,14	107,00						
крупа манная		12,00	12,00						
Яйца		9,00	7,50						
Сахар		5,40	6,40						
Молоко		21,40	21,40						
Сметана		14,00	14,00						
соль		1,00	1,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
повидло		25,00	25,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дошк2010
Заварка		0,45	0,45						
Сахар		10,00	10,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный 1с	30	30,00	30,00	1,50	0,20	14,40	66,00	0,00	
Итого:	591			22,56	18,52	108,22	688,60	7,36	
ВСЕГО:	1960,5			61,93	60,62	268,44	1870,57	26,91	

Доп. 5 - ий

Наименование блюда	Масса	Кал - ко	Кал - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
--------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

продукты	порции	(в гр.)					ценность		рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Чай с молоком сахаром	200/5			6,00	7,00	28,00	199,00	0,22	ТТК № 9Д	
		25,00	25,00							
		100,00	100,00							
		76,00	76,00							
		5,00	5,00							
		1,00	1,00							
		5,00	5,00							
Чай с молоком сахаром	180/10			2,60	2,20	14,30	89,00	0,02	№ 394 Днем 2010	
		0,45	0,45							
		10	10							
		92	90							
		90	90							
Сыр с маслом маслом	300/75			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Днем 2010	
		30,00	30,00							
		7,14	7,00							
		5,00	5,00							
Итого	437			13,40	16,50	57,70	434,00	0,43		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	399 Днем 2010	
Итого	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00		
ОБЕД										
Салат из капусты с морской капустой	60			1,12	3,18	6,50	59,04	12,52	№ 49 СБ дошк 2016	
		1,30	1,30							
			8,10							
		43,84	32,00							
		9,30	7,80							
		20,20	10,00							
		3,00	3,00							
Салат картофельный гороховый с мясным фаршем	200/15			8,06	4,70	15,74	138,80	5,68	№ 139 СБ июл 2004	
		17,85	17,1							
		1,79	1,5							
		1,44	1,2							
		1,5	1,5							
			21,5							
		53,20	40,00							
		20,20	20,00							
		10,00	8,00							
		9,52	8,00							
		4,00	4,00							
		1,20	1,20							
		144,00	144,00							
Биточки куриные "Саломьяно"	80			11,40	8,00	4,20	134,40	0,45	бат к п.от 07.02.14	
		105,95	63,00							
		25,00	20,00							
		13,69	11,50							
		2,88	2,40							
		1,30	1,30							
		10,00	10,00							
		3,60	3,60							
Рыбу окучное	180			3,60	6,60	14,40	133,00	8,90	№ 224, сбшк 2004	
		65,25	52,20							
		80,20	60,30							
		25,71	21,60							
		45,00	36,00							
		3,00	3,00							
		1,00	1,00							
			54,00							
		2,70	2,70							
		3,00	3,00							
		50,00	50,00							
		1,00	1,00							
		0,50	0,50							
		1,07	0,90							
		5,00	4,00							
		0,80	0,80							
Урюк	150	19,13	18,75	0,7	0,0	20,0	83	0,12	№ 394, СБ дошк 2016	

	вода		152,00	152,00						
	Сахар		10,00	10,00						
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	27,68	
Итого		732,5			27,28	22,98	83,64	650,74		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,20	4,50	6,60	87,00	1,12	№420 СБ днем 2016
Булочка дрожжевая		40	185,00	180,00	3,00	4,60	21,68	140,00	0,00	№452 СБ днем 2016
	Мука пшеничная		27,00	27,00						
	Сахар		5,70	5,70						
	вода		11,00	11,00						
	Масло сливочное		6,00	6,00						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Соль		0,30	0,30						
	Яйцо		0,96	0,80						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Итого		220			8,20	9,10	28,28	227,00	1,12	
УЖИН										
Фрукты свежие		80	88,8	80	0,32	0,32	7,84	35,20	48,00	№386 СБ днем 2016
Телятина рубленая с гарниром		80/30			9,28	2,99	9,68	103,00		№361 СБ днем 2016
	рыба (молотый с/м БГ)		67,50	54,00						
	хлеб пшеничный 1с		8,00	8,00						
	вода		8,00	8,00						
	картофель		8,40	7,00						
	Лук репчатый		16,00	12,00						
	Мука пшеничная		5,00	5,00						
	соль		0,50	0,50						
	Масло подсолнечное			94,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						№372 СБ днем 2016
	сметана		7,50	7,50						
	вода		22,50	22,50						
	Мука пшеничная		2,30	2,30						
	соль		0,20	0,20						
	масло соевое			30,00						
Картофель тушеный		160			5,00	9,10	14,00	149,00	1,20	№216 СБ днем 2016
	Картофель		179,55	135,00						
	Лук репчатый		32,14	27,00						
	Морковь		20,00	16,00						
	Томат-паста		0,80	0,80						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	Соль		1,00	1,00						
Напиток из молока шоколадный		180/10			0,61	0,25	18,67	79	90,06	№398 СБ днем 2016
	шоколад		12	12						
	Сахар		10	10						
	Вода		180	180						
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого		570			15,61	12,96	64,89	438,20	179,26	
ВСЕГО		2054,5			64,49	61,54	245,51	1793,94	169,49	

Дополнительно

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Сыр творожный с перемолотой крупой	180			5,33	5,34	8,61	153,92	0,52	№101,сбтм2016
перемолот		11,00	11,00						
Вода		54,00	54,00						
Молоко		126,00	126,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Сахар		1,40	1,40						
Соль		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Днем2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бисквит с сыром, маслом	30/75			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№31 Днем2016

	Бacon пармезан		30,00	30,00						
	Сыр		7,14	7,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого		402			12,98	14,95	38,57	370,92	0,90	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399 Дели 2011
Итого		95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД										
Салат "Пострый" (с отварной свеклой)		60			0,60	2,70	5,80	50,00	0,96	№311, строк М2003
	Яблоки		18,24	16,00						
	свекла		52,40	40,00						
	сахар		2,00	2,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с разными крупами на курином бульоне		200			3,35	5,20	8,10	90,00	1,00	№86 об. донк 2016
	крупа рисовая		12	12						
	картофель		80	60						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		9,52	8						
	Масло растительное		2	2						
	Соль		1,3	1,3						
	бульон		140	140						
Птица, тушенная в соусе с овощами		140			11,94	8,64	20,88	200,00	0,35	№319 СБ донк 2016
	Куры полн. сох.		118	105,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный:									
	Вода или отвар		30	30,0						
	сметана		10	10,0						
	мука пшеничная		3	3,0						
	соль		0,3	0,3						
	масло слив.			40,0						
	морожен.		50	40,0						
	Лук репчатый		35,7	30,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Соль		1	1,0						
	масса овощей с соусом			100,0						
Мороженное: изделия отварные с маслом		1505			5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	№372 СБ донк 2016
	мороженное изделия		52,50	52,50						
	вода		315,00	315,00						
	соль		1,50	1,50						
	Масло растительное		5,00	5,00						
Компот из сухофруктов		150			0,70	0,04	20,60	85,00	0,30	№376 Дели 2010
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого		777,5			24,67	21,44	105,43	712,50	2,61	
ПОЛДНИК										
Безалкогольный напиток: кофе/разное: чай/к чаю: напиток минеральный/чай		180			5,04	4,50	7,20	90,00	1,12	№420 СБ донк 2016
Безалкогольный напиток			185,00	180,00						
Кондитерские изделия: печенье		35	35,00	35,00	4,00	15,00	20,00	231,00		
Итого		215			9,04	19,50	27,20	321,00	1,12	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или груши)		80	91,2	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,00	№386 СБ донк 2016
Воздушная французская		150			10,90	10,38	23,65	231,62	0,07	№248 Партнер с Уфа
	Мука пшеничная		53,5	53,5						
	Сахар		17,13	17,13						
	Масло сливочное		21,4	21,4						
	Масса теста			92,3						
	Творог		48,06	47,13						
	Сахар		17,07	17,07						
	Яйца		12,96	10,8						
	масса полуфабриката			169,26						
Чай с сахаром		180x10			0,10	0,02	10,00	40,00		№392 Дели 2010
	Заварка		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						

Вода	50	180,00 50,00	180,00 50,00	4,00	0,50	22,00	108,50	0,00	
Хлеб пшеничный 1с									
Итого	470			15,32	11,22	63,49	415,32	8,07	
ВСЕГО	1959,5			62,01	67,11	345,49	1863,74	13,7	

Доп. 2 - мкг

Наименование блюда и продукта	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Оборудование режиссур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		С		
ЗАВТРАК										
Каши кукурузная молочная с маслом	200г			5,89	5,42	25,84	176,00	0,21		ТТХ 2010
Крупа кукурузная		25,00	25,00							
Молоко		100,00	100,00							
Вода		76,00	76,00							
Сахар		5,00	5,00							
Соль		1,00	1,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Каши с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39		№297 Доп2010
Какао-порошок		2,00	2,00							
Сахар		10,00	10,00							
Молоко		110,00	110,00							
Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30г			2,30	4,50	15,40	111,00			№1 Доп2010
Батон нарезной		50,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого	420			11,86	13,11	57,06	394,00	0,61		
2 - ой ЗАВТРАК										
Свежее ассорти	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00		№399Доп2010
Итого	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00		
ОБЕД										
Огурцы (или помидоры) свежие порционные	60			0,42	0,06	1,14	6,60	4,20		стр 478, об диск2016
Огурцы (или помидоры) свежие		61,30	60,00							
Шницель свиной с картофелем на масле бульона со сметаной	200г			1,40	4,50	6,80	73,00	9,60		№124, облик2014
Книш свиной		50,00	40,00							
Картофель		31,92	24,00							
Морковь		12,50	10,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
Сметана		10,00	10,00							
Соль		1,50	1,50							
Бульон		160,00	160,00							
Запеченная картошка с маслом	180г			13,79	11,39	32,41	287,73	4,67		№308 СБ диск 2016
Говядина Б/к (хотинское мясо)		62,64	60,00							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Масло сливочное			37,50							
Картофель		229,50	172,5/168							
Масло сливочное			162,5							
Лук репчатый		14,28	12,00							
Масло сливочное		2,30	2,30							
Масло сливочное			9,00							
Масло сливочное		2,30	2,30							
Соль		1,80	1,80							
Сухари панировочные		3,00	3,00							
Масло сливочное			211,50							
Соус										
Сметана		7,50	7,50							
Мука пшеничная		2,00	2,00							
Вода		22,50	22,50							
Соус сметанный			30,00							
Компот из абрикосов	150			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20		№390 СБ диск 2016
Абрикосы		34,0	30,0							
Вода		150,0	150,0							
Кислота лимонная		0,12	0,12							
Сахар		10,0	10,0							
Хлеб пшеничный 1с	20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00		
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50			

Итого:		697,5			19,73	16,77	90,86	593,03	19,67	
ПОЛДНИК										
Литература: кулинария	50				3,20	3,10	24,00	136,00	0,02	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Мука пшеничная		35	35							
Дрожжи сухие		0,25	0,25							
Соль		0,4	0,4							
Сахар		3,5	3,5							
Масло сливочное		3,2	3,2							
Яйца		1,2	1							
Молоко		3,5	3,5							
Вода		14,00	14,00							
Масло подсолнечное			59,00							
Масло растительное		0,10	0,10							
Кисломолочный напиток	180,5				5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№120 СБ диск 2016
Кефир, ряженка, закваска, йогурт, ацидофильный		185,00	180,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	235				8,42	7,60	36,19	245,95	1,28	
УЖИН										
Фрукты, овощи	80	119	80	0,63	0,14	15,65	66,00	4,00		№ 386 СБ диск 2016
Гарниры (картофель, рис, гречка)										
Маринады, соусы	60			0,50	5,40	6,90	79,80	1,30		№612, общ 2004
Морковь		60,00	48,00							
Лук репчатый		10,70	9,00							
Сахар		2,00	2,00							
Масло растительное		6,00	6,00							
Соль		0,30	0,30							
Уксус столовый		0,08	0,08							
Мука пшеничная		1,80	1,80							
Суфле рыбное	100			15,60	10,70	4,00	174,70	0,30		№284 СБ диск 2016
рыба (горбуша, ПЕГ)		125,00	91,25							
Масло сливочное			72,50							
Молоко		26,00	26,00							
Масло сливочное		4,40	4,40							
Мука пшеничная		4,40	4,40							
Вода		5,00	5,00							
Соль		0,30	0,30							
Масло сливочное			34,00							
Яйца		15,00	12,50							
Масло подсолнечное			115,00							
Масло растительное		3,60	3,60							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130,4			7,67	4,29	34,50	208,00			№179, сб диск 2016
Крупа гречневая		61,88	61,88							
Вода питьевая		92,30	92,30							
Масло сливочное		4,00	4,00							
Соль		0,30	0,30							
Чай с сахаром и лимоном	180/10,7			0,12	0,02	10,20	41,00			№ 393 Диск 2010
Заварка		0,45	0,45							
Сахар		10,00	10,00							
Лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный 1с	30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00		
Итого:	601			27,32	20,95	85,95	641,50	5,60		
ВСЕГО:	2048,5			67,33	58,425	281,06	1938,48	28,16		

2 недели

Дополнение

Наименование блюда и продукты	Масса порция	Кол - во (в гр)		Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Оборудование
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом	200г			6,00	7,00	28,00	199,00	0,22	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,60	2,50	14,30	89,00	0,02	№ 394 Диск 2010
Заварка		0,45	0,45						
Сахар		10	10						

Итого	697,3			19,72	16,77	90,86	393,03	19,67	
ПОЛДНИК									
Пюре картофельное	50			3,20	3,10	24,00	136,00	0,02	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Мука пшеничная		35	35						
Дрожжи сухие		0,25	0,25						
Соль		0,4	0,4						
Сахар		3,5	3,5						
Масло сливочное		3,2	3,2						
Яйца		1,2	1						
Молоко		3,5	3,5						
Вода		14,00	14,00						
Масса полуфабриката			59,00						
Масло растительное		0,10	0,10						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закв. напиток и т.п.)	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ Дом 2016
Кисломолочный напиток с сахаром		185,00	180,00						
Итого	235			8,42	7,60	36,19	245,95	1,28	
УЖИН									
Фрукты свежие	80	1,19	80	0,63	0,14	15,63	66,00	4,00	№ 386 СБ Дом 2016
Сабантуй для детей и взрослых									
Мороженое	60			0,90	5,40	6,90	79,80	1,30	№613, общ 2004
Мороженое		60,00	48,00						
Лук репчатый		10,70	9,00						
Сахар		2,00	2,00						
Масло растительное		6,00	6,00						
Соль		0,30	0,30						
Кислота лимонная		0,08	0,08						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Суп из рыбы	100			15,60	10,70	4,00	174,70	0,30	№284 СБ Дом 2016
рыба (горбуша ПЕГ)		125,00	91,25						
Масса отварной рыбы			72,50						
Молоко		26,00	26,00						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Мука пшеничная		4,40	4,40						
Вода		5,00	5,00						
Соль		0,30	0,30						
Масса соуса молочного			34,00						
Яйца		15,00	12,50						
Масса полуфабриката			115,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Крупа гречневая рассыпчатая с маслом	130/4			7,67	4,39	34,50	208,00		№179. об Дом 2016
Крупа гречневая		61,88	61,88						
Вода питьевая		92,30	92,30						
Масло сливочное		4,00	4,00						
Соль		0,30	0,30						
Чай с сахаром и лимоном	180/107			0,12	0,02	10,30	41,00		№ 295 Дом 2010
Заварка		0,45	0,45						
Сахар		10,00	10,00						
Лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный 1с	30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого	601			27,32	20,95	85,95	641,30	5,60	
ВСЕГО	2048,5			67,33	58,425	281,06	1918,48	28,16	

2 июля

Доп. 6 - об

Наименование блюда и продукции	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Крупа пшеничная вязкая с маслом	200/5			6,00	7,00	28,00	199,00	0,22	ТТХ № 9Д
Крупа пшеничная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		70,00	70,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с лимоном, сахаром	180/11			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 304 Дом 2010
Заварка		0,45	0,45						
Сахар		10	10						

Бутерброды с сыром, маслом	Молоко	92	90							
	Вода	90	90							
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	7,14	7,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого		437			12,40	16,50	57,70	434,00	0,43	
З - ой ЗАВТРАК										
Сок		95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399 Диск 2016
Итого		95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД										
Салат из моркови натертой с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,40	2,96	№42 СБ диск 2016
	морковь		73,08	58,00						
	сахар		3,00	3,00						
Расходные продукты раздаточные с мясными приправами, со сметаной		200/15/7			4,56	7,50	12,64	136,30	5,37	№112 диск 652004
	говядина б/к (молотное мясо)		17,85	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйца		1,44	1,2						
	Вода для фарша		1,5	1,5						
	Масса полуфабриката			21,5						
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соевые		27,30	12,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Соль		1,00	1,00						
	Вода		152,00	152,00						
Биточки рыбные из рыбы		80			11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №1
	рыба (минтай с/м БГ)		75,00	60,00						
	манная крупа		2,00	2,00						
	яйца		14,40	12,00						
	Лук репчатый		17,90	15,00						
	вода		6,00	6,00						
	соль		0,80	0,80						
	сахар		0,20	0,20						
	стаканчики		6,00	6,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			95,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		160			3,27	5,12	21,80	146,40	0,37	№139 сб диск 2016
	Картофель		182,40	136,80						
	Молоко		25,28	24,00						
	Масло сливочное		5,60	5,60						
Компот из урюка		150			0,7	0,0	20,0	85	0,13	№294 СБ диск 2016
	урюк		39,13	18,75						
	вода		132,00	132,00						
	Сахар		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	71,00	0,00	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	105,00		
Итого		749,5			25,98	20,48	102,89	699,60	8,73	0,00
ПОЛДНИК										
Бисквитный напиток (Ферро-розе, каток напиток апельсиновый)		180			4,33	3,75	10,99	99,45	1,26	№120 СБ диск 2016
	бисквитный напиток		185	180						
Итого		180			4,33	3,75	10,99	99,45	1,26	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или груши)		80	88,8	80	0,32	0,32	7,84	35,20	48,00	№386 СБ диск 2016
Булочки "Воспуща"		50			3,90	3,00	20,00	122,50	0,00	№456 СБ диск 2016
	Мука пшеничная		36	36						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Соль		0,4	0,4						
	Сахар		3,6	3,6						
	масло сливочное		3	3						
	Яйца		1,2	1						
	Итого		1,84	1,8						

	Вода	14,3	14,3							
	Масло подсолнечное	58,5	58,5							
	Масло растительное	0,1	0,1							
Голубцы, жареные в соусе сметанно-томатном		150,50			9,00	10,20	21,00	212,00	0,80	№160,обл Пермь,2010
	Капуста свежая	120,0	96,0							
	говядина б/к (потелтое мясо)	54,3	52,0							
	Крупа рисовая	7,0	7,0							
	Лук репчатый	15,5	13,0							
	Масло сливочное	2,0	2,0							
	Яйцо	8,4	7,0							
	соль	0,7	0,7							
	масло п/ф		166,0							
	Масло растительное	1,0	1,0							
	Соус									
	Мука пшеничная	2,3	2,3							
	Вода	22,5	22,5							
	Сметана	7,5	7,5							
	соус сметанный		30,0							
	Томат-паста	1,2	1,2							
	соль	0,4	0,4							
Чай с сахаром		180,00			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 292 Делн 2010
	Звезда	0,45	0,45							
	сахар	10,00	10,00							
	Вода	180,00	180,00							
Хлеб пшеничный - с		20	20		1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Итого:		520			14,92	13,74	68,64	457,70	48,80	
ВСЕГО:		1981,5			98,63	54,47	251,22	1734,75	60,22	

Доп. 7 - ой

Наименование блюда и продукта	Масса порции	Кол - во (в гр) Брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	180			3,90	3,70	16,00	112,00	0,50	№160,обл Пермь,2010
вермишель		14,00	14,00						
Сахар		1,00	1,00						
Молоко		136,00	136,00						
Вода		30,00	30,00						
Масло сливочное		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	93,00	0,19	№195 Делн 2010
Кофейный напиток		3,50	3,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Биточки с маслом сливочным	30/3			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Делн 2010
Биток фаршированный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	395			9,05	10,61	45,76	314,00	0,69	
2 - ой ЗАВТРАК									
Суп аскорбинный	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399 Делн 2010
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Огурцы (или помидоры) свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	6,60	4,20	ср 478,Сб Делн 2016
огурцы (или помидоры) свежие		61,20	60,00						
Суп с крупой и картофелем на м/б	200			7,00	2,53	16,10	115,00	5,60	№138, об шм 2004
Картофель		53,20	40,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Крупа пшеничная		20,00	20,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Соль		1,20	1,20						
Бульон		144,00	144,00						
Рагу пшеничное с говяжьим мясом	180/47			12,00	12,00	29,00	277,00	0,38	№224,обшм 2010
Говядина б/к (допекта)		74,00	74,00						
Мясо говяжье			47,00						
Капуста свежая		65,25	52,20						
Картофель		80,20	60,30						
Лук репчатый		25,71	21,60						

	Морковь		43,00	36,00							
	Масло растительное		1,00	3,00							
	Соль		1,00	1,00							
	соус томатный			34,00							
	Мука пшеничная		2,70	2,70							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	Булочки		50,00	50,00							
	Товар-масса		1,00	1,00							
	Сахар		0,50	0,50							
	Лук репчатый		1,07	0,90							
	Морковь		5,00	4,00							
	соль		0,80	0,80							
Кисель		150					15,00	60,00			№ 648, с6 мк/2014
	Кисель концентрат		18,00	18,00							
	вода		150,00	150,00							
	Сахар		7,50	7,50							
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,60	0,20	9,80	48,00	0,90		
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50			
Итого		704,5			23,42	15,29	93,84	606,10	10,18		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток		180			5,20	4,50	6,60	87,00	1,12		№420 С6 дети 2016
кофир, ряженка, катык, напиток	кисломолочный напиток		180,00	180,00							
Итого		180			5,20	4,50	6,60	87,00	1,12		
УЖИН											
Фрукты свежие		120	136,8	120	0,48	0,48	11,76	52,80	12,00		№386 С6 дети 2016
сдобы (или ананасы, или груши)											
Запеканка творожная с яблоками		11050			17,03	16,90	24,60	317,00	2,50		№237 Дети 2019
	Творог		102,44	101,00							
	Крупа манная		7,00	7,00							
	Яйца		4,80	4,00							
	Сахар		9,00	9,00							
	Сметана		4,40	4,40							
	Масло сливочное		4,00	4,00							
	Сахар-порошок		4,00	4,00							
	Соль		0,50	0,50							
	молоко стуженное		30,00	30,00							
Напиток из плодов шиповника		180/10			0,61	0,25	18,67	79	1,22		№398 Дети 2016
	шиповника		12	12							
	Сахар		10	10							
	Вода		180	180							
Запеканка с яблоками		50			2,92	3,13	29,00	155,84	0,19		№437 С6 дети 2016
	Мука пшеничная		25,00	25,00							
	сахар		1,33	1,33							
	Масло сливочное		1,13	1,13							
	яйца		1,60	1,33							
	соль		0,39	0,39							
	дрожжи		0,31	0,31							
	вода		10,00	10,00							
	масса теста			39,00							
	мука пшеничная не полтора		1,16	1,16							
	Помидоры фаршированные		16,80	16,70							
	масло растительное для салатов		0,17	0,17							
	яйца для салатов ветрушек		1,20	1,00							
Хлеб пшеничный 1с		40,00	40,00	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00			
Итого		540			24,24	21,16	103,63	700,64	15,91		
ВСЕГО		1914,5			61,905	51,56	260,83	1751,74	28,90		

Дети 8 - 08

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборная рецептура
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши манная молочная с маслом	200г			6,00	8,50	29,30	220,00	0,22	ТТК №42
		25,00	25,00						
		176,00	176,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
		5,00	5,00						
Каши с маслом	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дети 2010
		2,00	2,00						
		10,00	10,00						

Молоко	110,00	110,00							
Вода	80,00	80,00							
Бутерброды с маслом сливочным	50,5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дача 2010
Батон нарезной	30,00	30,00							
Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	420			11,97	16,19	60,52	438,00	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399 Дача 2010
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Салат из овощей отварной с сыром	60			0,60	2,04	7,00	48,00	4,00	№21, дача 2010
Сметана		64,00	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Сыр		9,18	9,00						№124, дача 2010
Шницель из свиной вырезки с картофелем и луком	200/15/7			5,50	8,50	8,00	130,50	8,00	
Курица потроха		44,25	39,30						
Капуста квашеная		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Сметана		7,00	7,00						
Соль		1,50	1,50						
Вода		160,00	160,00						ТТК акт проработки 2014
Консалты "Аппетитные"	80			13,90	3,50	22,00	175,00		
говядина б/к (котлетное мясо)		49,80	47,70						
Курица потроха		59,70	35,50						
Лук репчатый		11,90	10,00						
Яйца		4,80	4,00						
Хлеб пшеничный 1с		10,00	10,00						
Сухари панировочные		6,00	6,00						
Вода		10,00	10,00						
Соль		0,70	0,70						
Масло растительное		1,00	1,00						№219, дача 2010
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5			5,68	4,36	27,25	171,00		
макаронные изделия		52,50	52,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Соль		1,50	1,50						
Вода		315,00	315,00						
Компот из яблок	150			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дача 2016
яблоки		34,0	30,0						
вода		150,0	150,0						
кислота лимонная		0,15	0,15						
сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный 1с	20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,20	22,80	104,50		
Итого:	734,5			29,80	19,22	114,76	750,20	13,20	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (по рецептуре, калорийности, жирности, спецификации)	180			5,04	4,50	7,20	90,00	1,12	№420 СБ дача 2016
Кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Пирожок ржаной с картофелем	40			2,64	2,96	13,00	88,80	0,64	№437 СБ дача 2016
Мука пшеничная		19,75	19,75						
мука пшеничная на выкат		0,90	0,90						
Масло сливочное		0,60	0,60						
сахар		1,35	1,35						
Яйца		2,40	2,00						
соль		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,25	0,25						
Вода		9,40	9,40						
масло раст.			31,20						
Фарш картофельный с луком									
Картофель		16,44	12,00						
Лук репчатый		4,22	3,54						
Масло растительное		0,54	0,54						
масло сливочного раст.			1,80						
Соль		0,16	0,16						
масло сливочное			13,60						
Масло растительное		0,10	0,10						

Яйцо		0,96	0,80						
Итого	220			7,68	7,46	20,20	178,80	1,76	
УЖИН									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или груши)	80	119	80	0,63	0,34	15,63	66,00	4,00	№ 386 СБ дата 2016
Омлет картофельный с сырыми овощами	60			0,81	3,12	5,13	51,96	7,20	№ 21 СБ дата 2011
огурцы свежие		41,00	18,00						
картофель		33,00	24,00						
лук репчатый		4,00	3,00						
морковь		15,12	12,00						
масло растительное		3,00	3,00						№ 216 Дата 2010
Омлет с сыром	140/13			11,50	9,20	3,20	141,60	0,17	
Яйцо		128,40	107,00						
Молоко		40,00	40,00						
Сыр		13,26	13,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						№ 393 Дата 2010
Чай с сахаром и лимоном	180/167			0,12	0,02	8,00	41,00		
Заварка		0,45	0,45						
Сахар		10,00	10,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	1,50	0,20	14,40	66,00	0,00	
Итого	520			14,56	12,78	46,38	366,56	11,37	
ВСЕГО	1989,5			64,01	55,65	252,86	1777,56	27,94	

Сельчан

Идентификация блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом	200/5			5,70	7,80	39,80	253,00	0,21	ГТК №8Д
крупа рисовая		23,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						№ 394 Дата 2010
Чай с лимоном и сахаром	180/110			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	
Заварка		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Лимон		9,2	9,0						
Вода		90	90						
Булочки с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дата 2010
Булочка нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого	430			10,60	14,60	69,50	453,00	0,23	
2 - ой ЗАВТРАК									
Салат ассорти	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№ 399 Дата 2010
Итого	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Овощи (или помидоры) свежие термически	60			0,42	0,06	1,14	6,60	4,20	стр 478, сб дата 2016
овощи (или помидоры) свежие		61,20	60,00						
Суп-минь домашний с курицей	200/13			1,77	4,05	9,54	82,00	0,50	№ 86 Дата 2010
Курица потроха		44,25	39,3						
масса отварной мякоти птицы			15,00						
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
Бульон		2,80	2,80						
Соль		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
вода		190,00	190,00						
соль		1,00	1,00						
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 171, сб дата 2010
говядина 6% (котлетное мясо)		39,70	38,00						

Картофель пшеничный	Хлеб пшеничный 1с		8,00	8,00						
	Вода		15,00	15,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Сыр плавленый									
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	Вода		12,50	12,50						
	Сахар		0,30	0,30						
	Соль		0,30	0,30						
		160			3,00	9,10	14,00	149,00	1,30	№216 сб.мз 2010
Компот из сухофруктов	Картофель		179,55	135,00						
	Лук репчатый		32,14	27,00						
	Морковь		20,00	16,00						
	Томат-паста		0,80	0,80						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	Соль		1,00	1,00						
	сухофрукты	150			0,70	0,04	20,60	85,00	0,30	№176 Длм 2010
	Сахар		15,30	15,00						
	Вода		10,00	10,00						
			152,00	152,00						
Хлеб пшеничный 1с		15	15,00	15,00	1,20	0,15	7,35	36,00	0,00	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50	0,00	
Итого		722,5			17,19	21,50	81,83	588,10	6,27	
ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, сметана, напиток из кисломолочной)	кисломолочный напиток	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ сб.мз 2016
	сахар		185	180						
			5	5						
Булочки мажоран	Мука пшеничная	45			4,70	1,10	25,00	129,00	0,10	№466 СБ сб.мз 2016
	Дрожжи сухие		36,00	36,00						
	Молоко		0,30	0,30						
	Соль		18,00	18,00						
	масса полуфабриката		0,50	0,50						
	Масло растительное			52,00						
			0,10	0,10						
Итого		230			9,92	5,60	37,19	238,95	1,36	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки, сливы, апельсины, или другие)		80	88,8	80	0,32	0,32	7,84	34,20	48,00	№ 386 СБ сб.мз 2016
Нерафинированная	Морковь	60			1,32	2,76	6,52	56,21	3,15	ТТХ №135 от 26.02.2019
	Лук репчатый		63,00	50,00						
	томатная паста		11,90	10,00						
	масло растительное		8,50	8,30						
	сахар		2,00	2,00						
			0,70	0,70						
Сырники из творога с яблоком сушеным	Творог	120/20			21,56	8,16	33,36	297,60	0,10	№219 СБ сб.мз 2015
	Мука пшеничная		122,4	120						
	Яблоко		16,8	16,8						
	сахар		5,76	4,8						
	соль		9,60	9,6						
			1,20	1,2						
	Масса полуфабриката			137						
	масло растительное		5	5						
	молоко сухое		20	20						
Чай с сахаром	Сахар	180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 292 Длм 2010
	сахар		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный 1с		15	15,00	15,00	1,20	0,15	7,35	36,00	0,00	
Итого		485			25,30	11,41	65,07	465,01	51,16	
ВСЕГО		1962,5			63,21	53,11	264,59	1789,06	60,02	

Доп. 10 -ый

Наименование базиса и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вытиски	Сборные рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	

ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом	20105			6,70	5,50	23,00	168,00	0,23	ТТК №5Д
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						№295 Дом 2010
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Емблира с сыром, маслом	30975			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дом 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого	427			14,35	15,11	52,76	405,00	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399 Дом 2010
Итого	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Салат "Здоровье" из отварных овощей	60			0,36	2,40	4,50	41,00	1,10	№19 Перед 2004
Свекла		51,84	40,50						
Морковь		22,68	18,00						
Масло растительное		2,40	2,40						№135, област 2004
Суп из овощей на м.б. со сметаной	20010			6,26	12,29	18,20	208,00	6,51	
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		53,20	40,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Соль		1,00	1,00						
Вода		152,00	152,00						
Сметана		10,00	10,00						№141,об.обл. 2002
Гуш из отварной говядины	4545			12,00	12,00	3,00	168,00	0,38	
Говядина б/к (лопатка)		74,00	74,00						
Морковь		3,13	2,50						
Лук репчатый		3,53	2,50						
Масса отварного мяса			45,00						
Томат-паста		1,00	1,00						
Вода		34,00	34,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Мука пшеничная		2,00	2,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Соль		0,75	0,75						
Масло сливочное			45,00						№339 СБ дом 2016
Пюре Картофельное	130			2,65	4,16	17,72	118,95	0,22	
Картофель		148,20	111,15						
Молоко		20,54	19,50						
Масло сливочное		4,55	4,55						
Соль		0,50	0,50						№648, об. шт 2004
Кисель	150					15,00	60,00		
Кисель-концентрат		18,00	18,00						
Сахар		7,50	7,50						
Вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	105,00		
Итого	687,5			23,67	31,35	81,22	700,95	8,21	
ПОЛДНИК									
Компот из фруктов	35	35,00	35,00	3,80	25,00	18,00	312,00		
Компотированный напиток	180			5,20	4,50	6,60	87,00	1,12	№420 СБ дом 2016
Сахар		185,00	180,00						
Итого	215			9,00	29,50	24,60	399,00	1,12	
УЖИН									
Фарш говяжий	80	91,2	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	№386 СБ дом 2016
Лук репчатый нарезанный									
Салат из вареного горошка	40			1,19	2,08	2,50	33,44	4,46	№30 СБ дом 2011
Лук репчатый		63,40	38,00						

Витамин рыбного жира	Масло растительное	80	2,00	2,00	11,90	7,00	3,98	126,50	ТТК №3
	рыба (мелкий с/м БГ)		75,00	60,00					
	манная крупа		2,00	2,00					
	яйцо		14,40	12,00					
	лук репчатый		17,90	15,00					
	вода		6,00	6,00					
	соль		0,80	0,80					
	сахар		0,20	0,20					
	сушен. шпинатовые		6,00	6,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	Масса полуфабриката			95,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Хлеб гречишный а/з/к		180г/5			7,00	5,00	28,10	185,00	№297,област2004
	Крупа гречишная		45,00	45,00					
	Вода		144,00	144,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром и лимоном	Соль		0,80	0,80					
		180г/10г			0,12	0,02	10,20	41,00	№393 Детск2010
	Заварка		0,15	0,45					
	Сахар		10,00	10,00					
	лимон		8,00	7,00					
Хлеб пшеничный 1с	Вода		180,00	180,00					
		30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	71,00	0,00
Итого			612		23,35	14,78	68,46	498,74	18,66
ВСЕГО			2036,5		70,37	90,74	258,04	2047,69	29,6
ИТОГО на 10 дней			19865,00		632,43	611,79	2554,17	18293,30	491,68

Примечание:

- Предельно допустимые среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 12 часов.
- При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по калоражу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14).
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. - Тупальск В.А., Могильный М.П. - Москва Детск плюс 2010г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных учреждениях. - Тупальск В.А. - Москва - 2004 г.
 - Таблица энергетического состава и пищевой ценности российских продуктов питания. Тупальск В.А., Скорухин И.М. - Москва - 2007 г.
 - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва выпуск 4.2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания. "Партнер", 2010
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. - Тупальск В.А., Могильный М.П. - Москва Детск Плюс 2010г.
- В разработке меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории жирности;
 - свиная корейчатая плечо охлажденная потрошенная;
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;
 - яйца куриные рассчитаны условно при весе брутто 48г - массой нетто 40г;
 - картофель рассчитан по выкладке продуктов с 10% (25% отходов) потерь; свекла рассчитана с 1,0% (20% отходов);
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%;
 - сметана жирность в банках без уксуса, с пониженной кислотой;
 - сытнана с массовой долей жира 15%;
 - кисломолочные продукты: молоко с массовой долей жира 2,5%



Утверждаю:
Руководитель дошкольного образовательной организации

13.05.2019г.

Приложение 10-дневное меню
для организации питания сотрудников (1 вариант)

День 1 - пн

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп картофельный с картофелем и мясным фаршем	200/15			4.86	5.80	15.24	112.60	5.28	№13, табл.20
Хлеб ржаной	47.5	47.50	47.50	2.40	0.50	22.80	104.50		
Итого:	362.5			7.26	6.30	38.04	217.10	5.28	

День 2 - вт

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Борщ со свеклой из овощей, картофеля и мясного фарша	200/30			1.50	3.90	9.50	79.00	6.36	№13, табл.20/4
Хлеб ржаной	47.5			2.40	0.50	22.80	104.50		
Итого:	357.5			3.90	4.40	32.30	183.50	6.36	

День 3 - пн

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп картофельный гороховый с мясным фаршем	200/15			8.66	4.30	15.24	138.80	5.68	№13, табл.20/4
Хлеб ржаной	47.5			2.40	0.50	22.80	104.50		
Итого:	362.5			10.46	5.30	38.54	243.30	5.68	

День 4 - пн

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп картофельный с рисом и мясным фаршем	200			5.25	5.20	8.30	92.00	1.00	№8, табл.20/2
Хлеб ржаной	47.5			2.40	0.50	22.80	104.50		
Итого:	347.5			7.75	5.70	30.90	197.50	1.00	

День 5 - пн

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Щи со свеклой из овощей, с картофелем и мясным фаршем	200/30			1.40	4.50	6.80	73.00	9.60	№14, табл.20/4
Хлеб ржаной	47.5			2.40	0.50	22.80	104.50		
Итого:	357.5			3.80	5.00	29.60	177.50	9.60	

2 недели

День 6 - вт

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Рагу из овощей с мясным фаршем	200/15/2			4.56	7.50	12.64	156.50	5.37	№13, табл.20/4
Хлеб ржаной	47.5			2.40	0.50	22.80	104.50		
Итого:	369.5			6.96	8.00	35.44	261.00	5.37	0.00

День 7 - пн

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кал - во (в гр.) Брутто	Кал - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-вод			
Суп с крупой и картофелем по мб	200			7,00	2,53	16,10	115,00	5,60	№138, сб ин2004
Хлеб ржаной	47,5			2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	247,5			9,40	3,03	38,90	219,50	5,60	

День 8 - ой

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кал - во (в гр.) Брутто	Кал - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-вод			
Птица с соусом из сметаны, картофеля с жареной по сезону	200/157			5,50	8,50	8,00	130,50	8,00	№124, сб ин2004
Хлеб ржаной	47,5			2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	249,5			7,90	9,00	30,80	235,00	8,00	

День 9 - ой

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кал - во (в гр.) Брутто	Кал - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-вод			
Суп с кашей из овсянки с жареной	200/115			1,75	4,05	9,54	82,00	0,50	№85, сб ин2004
Хлеб ржаной	47,5			2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	247,5			4,17	4,55	32,34	186,50	0,50	

День 10 - ой

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кал - во (в гр.) Брутто	Кал - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-вод			
Суп из овощей по мб, со сметаной	200/10			6,26	12,29	18,30	208,00	6,51	№135, сб ин2004
Хлеб ржаной	47,5			2,40	0,50	22,80	105,00		
Итого:	247,5			8,66	12,79	41,10	313,00	6,51	
ИТОГО за 10 дней	2594,00			68,26	63,93	347,86	2234,20	53,90	

Примечание:

1. Предусмотрено среднесуточное питание, утвержденное СанПиН приложением к условиям пребывания детей в ДОУ 12 часов.
2. При отсутствии каких-либо продуктов и целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, рассчитывается по таблице на равнозначные по составу продукты в соответствии с таблицей значений продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14).
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативные и методические документы:
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Тютельян В.А., Москальчик М.П. Москва Делта-принт 2010г.
 - 3.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Тютельян В.А. Москва 2004 г.
 - 3.3 Таблица энергетической ценности и калорийности российских продуктов питания. Тютельян В.А., Сторогин И.М. Москва 2007 г.
 - 3.4 Сборник рецептов блюд для питания детей в Москве январь - 2003.
 - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, "Гарант", 2010.
 - 3.6 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Тютельян В.А., Москальчик М.П. Москва Делта-принт 2010г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - оселедок обыкновенный ледяя охлажденная потрошенная;
 - рыба морская не жирная или средняя потрошенная без костей;
 - яйца куриные расклеванные, свежие при заказе Брутто 180г нетто 140г;
 - картофель расклеванный по заказу продуктов с/х. 10% от заказа моркови, свеклы рассчитана с 1,09 (20% отходов);
 - пшено сортированное с максимальной влажностью 12,5%;
 - огурцы соевые в банках без уксуса, с лимонной кислотой;
 - сметана с максимальной влажностью 17%;
 - кисломолочные продукты, молоко с максимальной влажностью 2,5%;