

МЕНЮ 1 день

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	420	7,3	11,5	49,1	328,0	
Каша манная жидкая	200	4,9	4,1	21,1	141	6.2.-1995, Екатеринбург
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	1-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42	686-2004
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Второй завтрак		0,3	0,3	21,5	90	
Фрукты сезонные	100	0,3	0,3	21,5	90	458-2006, Москва
Обед	680	19,9	19,2	65,8	517,3	
Огурец свежий	60	0,9	0,2	4,1	22	101-2004
Рассольник «Домашний» с курицей со сметаной	180/15 /5	4,7	3,8	8,7	88	131-2004
Котлеты, биточки из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149	451-2004
Каша гречневая вязкая отварная, с соусом молочным	150	4,2	6,1	18,9	147	510-2004
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75	507-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19,3	
Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17	
Полдник	250	6,5	10,5	39,5	279	
Булочка «Пермская»	50	2,3	4,3	25,5	150	767-2004
Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114	698-2004
Ужин	580	17,0	20,7	99,9	647,5	
Салат овощной	150	5,8	9,4	8,4	141	69-2013, Пермь
Плов из говядины	180	8,0	6,8	30,2	218	443-2004
Сок витаминизированный	180	0,5	0	27,0	100	518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38,5	
Итого		51	62,2	275,8	1862	

МЕНЮ день 2

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	400	14,6	15,6	27,1	308	
Омлет натуральный	100	9,3	9,2	1,4	126	340-2004
Кукуруза консервированная	70	1,1	0,2	4,4	24	101-2004
Бутерброд с маслом с сыром	50	4,1	6,2	10,7	115	1,3-2004
Какао с молоком	180	0,1	0	10,6	43	685-2004
Второй завтрак		0,3	0,3	21,5	90	
Фрукты в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90	458-2006, Москва
Обед	645	16,6	21,9	67,6	558,3	
Салат из моркови и яблок	50	0,7	4,1	5,7	6,3	9-2013, Пермь
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	180/15	3,9	4,7	15,2	199	140-2004
Жаркое по – домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252	436-2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	15,2	62	508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Полдник	250	4,6	6,4	43,3	250	
Оладьи с джемом	50	2,9	4,1	29,0	165	767-2004
Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85	694-2004
Ужин	600	17,0	19,6	107,5	674	
Винегрет овощной	130	2,1	5,2	13,5	109	71-2004
Биточки рубленые из птицы припущенные	70	8,9	8,5	5,9	136	498-2004
Макароны изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186	516-2004
Чай	180	0,1	0	10,6	43	685-2004
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17	
Итого		54,5	62,7	289,8	1880,3	

МЕНЮ день 3

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	460	14,5	19,4	46,7	419,0	
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26,0	203,0	311-2004
Яйцо вареное 40	40	5,1	4,6	0,3	63	300-2013, Пермь
Бутерброд с маслом	20/20	1,8	7,1	9,9	111	1-2004
Чай зеленый с лимоном	180	0,1	0	10,5	42	686-2004
Второй завтрак	130	0,3	0,3	21,5	90	
Фрукты в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90	458-2006, Москва
Обед	700	19,9	18,6	78,6	557,5	
Огурец свежий	60	0,9	0,2	4,1	22	101-2004
Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	180/20	4,4	3,1	22,9	137	139-2004
Биточки рубленые из птицы припущенные	70	8,9	8,5	5,9	136	498-2004
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	4,6	6,2	14,0	130	423-2013, Пермь
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59	505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38,5	
Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	8,8	35	
Полдник	250	6,4	11,9	36,8	280	
Пирог «Лакомка» из творога	50	2,8	5,5	26,3	166	120-1999
Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114	698-2004
Ужин	470	26,0	24,5	66,4	479,5	
Гуляш	70	10,2	9,3	2,1	133	437-2004
Каша пшеничная с маслом сливочным	150	5,4	6,2	26,3	18	189 – СПб, Речь -2008
Сок витаминизированный	180	0,4	0	23,0	100	518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38,5	
Итого		67,1	74,7	250	1826	

МЕНЮ день 4

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	420	18,0	16,9	32,3	352	
Омлет натуральный	100	9,3	9,2	1,4	126	340-2004
Горошек зеленый консервированный	60	2,9	0,1	4,7	31	101-2004
Бутерброд с маслом с сыром	50	4,1	6,2	10,7	115	1,3-2004
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61	495-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Второй завтрак		0,3	0,3	21,5	90	
Фрукты в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90	458-2006, Москва
Обед	675	16,4	25,1	72,9	579,5	
Салат из моркови с кукурузой	60	1,1	4,0	5,5	62	11-2001, Пермь
Суп пюре из крупы перловой с курицей	180/15	3,9	3,7	15,5	111	160-2013, Пермь
Говядина, тушенная с капустой	200	10,2	16,9	16,3	258	440-2004
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75	507-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38,5	
Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	8,8	35	
Полдник	250	3,3	5,5	53,3	276	
Суфле творожное	50	2,8	5,5	26,3	166	120-1999
Сок в ассортименте	200	0,5	0	27,0	110	518-2013, Пермь
Ужин	680	29,5	29,6	76,4	524	
Салат овощной	150	5,8	9,4	8,4	141	69-2013, Пермь
«Ежики» из мяса с рисом	70	6,7	8,2	7,7	131	390-2013, Пермь
Каша пшеничная с маслом сливочным	150	5,4	6,2	26,3	18	189 – СПб, Речь -2008
Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17	
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42	686-2004
Итого		61	65	245	1821,5	

МЕНЮ день 5

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	360	15,1	8,1	43,1	306	
Сырники с морковью запеченные, со сметаной	150	10,8	5,5	22,7	184	323-2013, Пермь
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42	686-2004
Второй завтрак		0,3	0,3	21,5	90,0	
Фрукты в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90	458-2006, Москва
Обед	635	13,1	18,1	68,3	509,2	
Салат из капусты белокочанной с морковью	50	0,8	4,0	4,8	58	4-2013, Пермь
Борщ «Сибирский» с мясом со сметаной	180/10 /5	4,5	3,8	8,6	87	111-2004
Плов из птицы	160	6,5	9,8	17,7	209,2	304 – Могильный 2012
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	15,2	62	508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	8,8	35	
Полдник	250	8,7	10,5	38,4	283	
Ватрушка с творогом	50	2,9	4,1	29,0	165	767-2004
Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118	260-2001, Пермь
Ужин	510	15,25	24,1	76,6	503,5	
Огурец свежий	30	0,45	0,1	2,1	11	101-2004
Котлета рыбная натуральная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175	9/7-2011, Екатеринбург
Пюре картофельное	150	2,4	3,5	15,1	102	520-2004
Чай	180	0,1	0	10,6	43	685-2004
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38,5	
Итого		57	51	287	1697,7	

МЕНЮ день 6

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	430	7,8	14,0	53,7	372	
Каша «Дружба»	200	5,5	6,7	24,5	180	260-2013, Пермь
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	1-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42	686-2004
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Второй завтрак		0,3	0,3	21,5	90	
Фрукты в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90	458-2006, Москва
Обед	705	21,0	21,2	97,1	657,1	
Салат из свежих помидоров	50	0,9	4,1	3,4	54	22-2013, Пермь
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,1	2,2	11,3	80,1	83, Могильный - 2012
Тефтели, запеченные в молочном соусе	80	11,2	11,5	8,4	182	388-2013, Пермь
Макароны отварные	150	3,5	2,8	36,8	186	516-2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	15,2	62	508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной	20	0,4	0,3	8,8	35	
Полдник	270	2,6	3,1	58	270	
Блинчики с джемом и повидлом	50/20	2,1	3,1	31,0	160	531-2013, Пермь
Сок витаминизированный	200	0,5	0	27,0	110	518-2013, Пермь
Ужин	520	18,1	16,1	49,7	417	
Запеканка овощная	100	4,8	5,2	14,3	124	234-2013, Пермь
Зразы рубленые из говядины, паровые	80	10,2	7,1	4,0	121	457-2004
Картофель тушеный	150	2,7	3,7	17,0	112	216-2004
Чай	180	0,1	0	10,6	43	685-2004
Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17	
Итого		49,8	54,7	280	1806,1	

МЕНЮ день 7

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	420	18,0	16,9	32,1	352	
Омлет натуральный	100	9,3	9,2	1,4	126	340-2004
Горошек зеленый консервированный	60	2,9	0,1	4,7	31	101-2004
Бутерброд с маслом с сыром	50	4,1	6,2	10,7	115	1,3-2004
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61	495-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Второй завтрак		0,3	0,3	21,5	90	
Фрукты в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90	458-2006, Москва
Обед	675	22	15,1	91,8	589	
Салат из капусты белокачанной с морковью	50	0,8	4,0	4,8	58	4-2013, Пермь
Суп картофельный с клецками с курицей	180/15	5,4	5,3	9,2	106	155-2004
Котлета рубленая из птицы	60	11,2	2,4	9,3	103	305 – Могильный - 2012
Макароны изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186	516-2004
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59	505-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	
Полдник	250	6,5	9,1	36,7	279	
Вареники ленивые с соусом молочным	100	13,2	4,3	16	165	767-2004
Снежок	200	3,6	5,0	7,7	114	698-2004
Ужин	690	32,4	27,9	73,1	509	
Салат овощной	150	5,8	9,4	8,4	141	69-2013, Пермь
Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным с томатом	100	7,6	7,9	8,0	135	372-2013, Пермь
Каша пшеничная с маслом сливочным	150	5,4	6,2	26,3	18	189 – СПб, Речь -2008
Чай	180	0,1	0	10,6	43	685-2004
Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17	
Итого		61	65	245	1819	

МЕНЮ день 8

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	470	15,7	18,0	48,5	418	
Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198	311-2004
Яйцо вареное 40	40	5,1	4,6	0,3	63	300-2013, Пермь
Бутерброд с маслом с сыром	50	4,1	6,2	10,7	115	1,3-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42	686-2004
Второй завтрак		0,3	0,3	21,5	90	
Фрукты в ассортименте	130	0,3	0,3	21,5	90	458-2006, Москва
Обед	595	11,75	14,2	58,8	570	
Огурец свежий	30	0,45	0,1	2,1	11	101-2004
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	180/15	3,9	4,7	15,2	199	140-2004
Запеканка картофельная с мясом	150	6,3	9,0	10,0	224	291 - Могильный 2012
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	15,2	62	508-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	20	0,4	0,2	7,5	35	
Полдник	250	4,6	6,4	43,3	250	
Булочка ванильная	50	2,9	4,1	29,0	165	767-2004
Какао с молоком	200	1,7	2,3	14,3	85	694-2004
Ужин	610	24,85	37,75	90,6	636	
Салат овощной	110	5,1	8,2	4,6	113	69-2013
Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	129	
Макаронны отварные	150	3,5	2,8	36,8	186	516-2004
Чай	180	0,1	0	10,6	43	685-2004
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Итого		58,6	76,65	245,4	1964	

МЕНЮ день 9

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	380	15,1	12,2	31,0	311,0	
Омлет натуральный	100	9,3	9,2	1,4	126	340-2004
Икра кабачковая консервированная	50	1,1	0,2	4,4	24	101-2004
Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	9,9	80	3-2004
Чай зеленый с лимоном	180	0,1	0	10,5	42	686-2004
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Второй завтрак		0,5	0,2	27	110	
Сок в ассортименте	200	0,5	0,2	27	110	518-2013, Пермь
Обед	690	16,9	16,9	82,8	582,0	
Салат из моркови с кукурузой	60	1,1	1,1	5,5	62	11-2001, Пермь
Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	180/20	4,4	4,4	22,9	137	139-2004
Говядина, тушенная с капустой	200	10,2	10,2	16,3	258	440-2004
Компот из свежих ягод	180	0,1	0,1	18,0	73	631-2004
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,4	8,8	39	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,7	11,3	52	
Полдник	250	8,7	9,1	38,4	283	
Пирог «Вечерний»	50	2,9	4,1	29,0	165	767-2004
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	9,4	118	260-2001, Пермь
Ужин	500	16,7	22,5	70,9	496,1	
Салат из огурцов с маслом	50	0,5	4,1	1,7	46	14/1-2011, Екатеринбург
Котлета рубленая из говядины	60	8,9	6,7	9,0	105,1	282- Могильный - 2012
Каша гречневая вязкая отварная, с соусом молочным	150	4,2	6,1	18,9	147	510-2004
Чай	180	0,1	0	10,6	43	685-2004
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Итого		57,9	68,7	250,1	1770,1	

МЕНЮ день 10

Дата _____

Утверждено _____

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ,ккал	
Завтрак	450	12,2	14,2	54,8	394,0	
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26,0	203	311-2004
Бутерброд с маслом с сыром	50	4,1	6,2	10,7	115	1,3-2004
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42	686-2004
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Второй завтрак		0,3	0,3	21,5	90	
Фрукты сезонные	100	0,3	0,3	21,5	90	458-2006, Москва
Обед	690	21,8	24,0	91,1	667	
Салат Витаминный	40	0,5	3,0	3,7	44	21-2-2006, Москва
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	180/10 /15	4,5	6,2	7,7	105,7	57 – Могильный 2012
Плов из птицы	160	6,5	9,8	17,7	209,2	304 – Могильный 2012
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75	507-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
Полдник	250	6,5	10,5	39,5	279	
Запеканка творожная	50	2,9	4,1	29,0	165	767-2004
Напиток кисломолочный	200	3,6	6,4	10,5	114	698-2004
Ужин	540	15,3	11	52,8	565	
Пюре картофельное	150	2,4	3,5	15,1	102	520-2004
Рыба припущенная, в сметане	80	11,9	7,3	2,5	123	338-2013, Пермь
Сок витаминизированный	180	0,5	0	27,0	100	518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Итого		53,8	60,9	258,9	1995	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 85 Наименование изделия: СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 008 Наименование изделия: ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 83 Наименование изделия: СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 57 Наименование изделия: БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 009 Наименование изделия: ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 291 Наименование изделия: ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 76 Наименование изделия: РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 011 Наименование изделия: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 282 Наименование изделия: КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 304 Наименование изделия: ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 224 Наименование изделия: ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 276 Наименование изделия: ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 189 Наименование изделия: КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 305 Наименование изделия: КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 189 Наименование изделия: КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 479 Наименование изделия: БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"