



ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Горячих обедов для детей с ограниченными возможностями здоровья

С 12 лет и старше

(осенне-зимний период)

Тюмень 2021 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧЕЕ ОБЕДЫ для детей с 12 лет в старше (осенне-зимний период)

Меню содержит обязательные включения - тыгудый лист, неопытательную веелюсть, аныотацию, таблицу по соли и сведам.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл. ккал
Обед				31,74	31,46	139,66	904,58
Овощи на поджаривку:							
Нарезка из огурцов свежих (Сб.рел.1996 таб.24)							
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00	100	0,70	0,10	1,90	11,30
или огурцы свежие парниковые	105,00	100,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
Суп овощной с маслом и сухариками (гк 99-2011)			250/20/10	10,51	15,20	26,50	220,25
курица - тушка	35,38	24,40					
масло отварного мяса		20,00					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	26,60	20,00					
01.11 - 31.12 - 30%	28,60	20,00					
01.01 - 29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03 - 40%	33,40	20,00					
морковь до 01.01 - 20%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
зеленый горошек консервированный	7,70	5,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
капуста белокочанная	12,50	10,00					
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00					
или масло растительное	10,00	10,00					
хлеб пшеничный	16,00	10,00					
Резу из птицы №489-2004			250	12,8	14,8	28,4	252,8
курица потрошенная 1 катеторши	104,40	72,00					
или окорочок куриный	79,20	72,00					
или грудка куриная на кости	75,60	72,00					
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50,00					
или филе куриное промышленного производства	68,20	62,00					

масса тушеного филе	50,00								
масло растительное	2,00	2,00							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	106,40	80,00							
01.11.-31.12. - 30%	114,40	80,00							
01.01.-29.02. - 35%	123,20	80,00							
01.03. - 40%	133,60	80,00							
морковь - до 01.01. - 20%	18,75	15,00							
с 01.01. - 25%	19,95	15,00							
лук репчатый	17,85	15,00							
томатное пюре (без консервантов)	2,00	2,00							
ароматизатор, консерванты и колера	2,00	2,00							
мука пшеничная	2,00	2,00							
масло растительное	2,50	2,50							
Компот из кураги (гр 348-2011)									
курага	20,00	20,00	200	0,60	0,08	21,52	90,70		
сахар песок	12,00	12,00							
вода питьевая	185,00	185,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,79	0,35	18,53	88,40		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			60	4,73	0,60	31,87	136,18		
Фрукт (иссчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, малина, банан)			150	0,66	0,38	10,94	105,00		
ИТОГО:				31,74	31,46	139,66	904,58		
2 день									
Умивальный состав									
Наименование блюда			Выход, г						
Обед			Белка, г						
Борщ с мясом и сметаной (гр 62-2011)			Жиры, г						
			Угл. г						
			ЭЦ, ккал						
			250/15/5	32,61	32,86	137,40	990,86		
			6,43	8,16	12,00	189,98			
			25,20	24,00					
			20,13	18,30					
			15,00						
			24,94	18,75					
			26,81	18,75					
			28,88	18,75					
			31,31	18,75					
			18,75	15,00					
			15,00						
			19,95	15,00					

морковь, до 01.01 - 20%	10,00	8,00							
с 01.01 - 25%	10,64	8,00							
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00							
лук репчатый	9,52	8,00							
лапшевый лист	0,01	0,01							
масло сливочное	10,00	10,00							
или масло растительное	10,00	10,00							
сметана	5,00	5,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
сахар песок	1,75	1,75							
Итого из мяса (тк 260-2011)			120	9,92	13,00	4,08		127,67	
говядина 1 категории	109,20	104,00							
или грудинка куриная (филе без кожи и костей)	109,69	81,25							
или свинина нежирная	95,55	91,00							
масса тушеного мяса		65,00							
рыбная паста (без консервантов и красителей)	5,56	5,56							
лук репчатый	7,94	6,67							
мука пшеничная в/с	2,22	2,22							
масло растительное	3,33	3,33							
вода питьевая	55,56	55,56							
Перцовая отварная с маслом (тк 303-2011)			230	9,00	10,29	49,14		314,33	
перловка	65,00	65,00							
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00							
Компот из яблок + Витамины С (тк 342-2011)			200	0,08	0,08	11,94		49,3	
яблоки свежие	22,60	20,00							
аскорбиновая кислота	0,06	0,06							
сахар песок	12,00	12,00							
вода питьевая	180	180							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			60	4,73	0,60	31,87		136,18	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,79	0,35	18,53		88,40	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			100	0,66	0,38	9,84		85,00	
ИТОГО:				32,61	32,86	137,40		990,86	
3 день.									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл. ккал		

Обед									
Овоши на полуфабрикаты:									
Нарежка из отварной моркови (тк 11-2004)									
морковь, до 01.01.-20%	136,25	109,00	100	0,97	0,15	6,37	31,23		
с 01.01 - 25%	144,97	109,00							
соль, йодированная	0,50	0,50							
Сум - лапша с мясом (тк 38-2004)									
говядина I категории	16,80	16,00	250/20	7,75	7,00	21,4	142,2		
или филе куриное	8,05	7,32							
мяса готового продукта		10							
макаронные изделия (лапша)	6,00	6,00							
морковь, до 01.01.-20%	9,38	7,50							
с 01.01 - 25%	9,98	7,50							
лук репчатый	9,52	8,00							
масло сливочное	12,50	12,50							
или масло растительное	12,50	12,50							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,90	30,00							
01.11.-31.12.- 30%	42,90	30,00							
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00							
01.03 - 40%	50,10	30,00							
соль, йодированная	1,50	1,50							
вода	245,00	245,00							
Шпинель мясной (ТК №89-2011)									
фарш говяжий	68,01	66,68	100	11,67	12,46	9,61	208,14		
филе куриное	33,00	30,00							
лук репчатый	14,54	12,22							
ябло куриное	5,56	5,56							
сухарь панировочный	7,78	7,78							
масла подсолнечника		92,24							
масло растительное	3,00	3,00							
Смет молочный (тк 326-2011)									
молоко питьевое 2,5% жирности	15,00	15,00		0,61	1,57	2,12	25,14		
вода питьевая	15,00	15,00							

мука пшеничная в/с	1,65	1,65					
масло сливочное	1,60	1,6					
соль поваренная	0,10	0,10					
Прочие ингредиенты (тк 67-2011)							
крупа гречневая	50,00	50,00	180	5,21	8,74	34,34	249,42
вода питьевая	127,80	127,80					
масло сливочное 72,5 %	12,00	12,00					
соль поваренная	1,80	1,80					
Отвар из шиповника (тк388-2011)							
плоды шиповника	15,00	15,00	200	0,3	0,28	16,27	87,33
сахар песок	12,00	12,00					
вода	180,00	180,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов							
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,79	0,35	18,53	88,40
Итого:			60	4,73	0,60	31,87	136,18
4 день				33,0	31,2	140,5	968,0

		4 день		Химический состав					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭН, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г			
Обед									
Яйцо отварное (тк 209-2011)				30,19	31,19	136,78	904,98		
	яйцо куриное	40,00	40,00	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
Расходник Ленинградский со сметаной (тк 129-1996)			250/15/5	4,13	6,28	15,03	127,75		
	говядина 1 категория	25,20	24,00						
	масса отварного мяса		15,00						
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	33,25	25,00						
	01.11.-31.12.-30%	35,75	25,00						
	01.01-29.02.-35%	38,50	25,00						
	01.03.-40%	41,75	25,00						
	крупа перловая	5,00	5,00						
	морковь, до 01.01.-20%	7,50	6,00						
	с 01.01.-25%	7,98	6,00						
	дух репчатый	9,52	8,00						
	лук репчатый лист	0,01	0,01						
	огурцы соленые	13,36	8,00						

масло сливочное	10,00	10,00							
или масло растительное	10,00	10,00							
вода	250,00	250,00							
сметана 15%	5,00	5,00							
зелень свежая	1,35	1,00							
Бифстролянов из мяса (тк 245-2011)			100	10,40	10,88	15,77	190,77		
говядина I категории	84,00	80,00							
или свинина нежирная	73,50	70,00							
Мяса готового мяса		50,00							
морковь до 01.01	12,50	10,00							
морковь с 01.01	13,30	10,00							
лук репчатый	7,14	6,00							
сметана	8,00	8,00							
вода питьевая	24,00	24,00							
мука пшеничная в/с	2,50	2,50							
соль йодированная	0,60	0,60							
масло растительное	6,00	6,00							

Итого

Бифстролянов из курицы (тк 245-2011)			100	10,36	13,85	9,60	195,99		
грудка куриная (без кожи и костей)	84,38	62,50							
или филе куриное	68,75	62,50							
Мяса готового мяса		50,00							
морковь до 01.01	12,50	10,00							
морковь с 01.01	13,30	10,00							
лук репчатый	7,14	6,00							
сметана	8,00	8,00							
вода питьевая	24,00	24,00							
мука пшеничная в/с	2,50	2,50							
соль йодированная	0,60	0,60							
масло растительное	6,00	6,00							
Пюре картофельное (тк 312-2011)			180	3,96	8,48	40,20	242,40		
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	204,29	153,60							
01.11 - 31.12 - 30%	219,65	153,60							
01.01 - 29.02 - 35%	236,54	153,60							
01.03 - 40%	256,51	153,60							
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00							
масло сливочное 72,5 %	12,00	12,00							

Кислота из смеси мюла (тк 357-2002)		200	0,10	0,00	15,10	56,68
молочно-кислотная смесь	20,00	20,00				
или смесь, а витаминиз	20,00	20,00				
сахар песок	12,00	12,00				
вода питьевая	195,00	195,00				
ароматиз	7,00	7,00				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		40	1,79	0,35	18,53	88,40
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		60	4,73	0,60	31,87	136,18
ИТОГО:			30,19	31,19	136,78	904,98

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белин, г	Жиры, г	Угл, г	ЭН, ккал
Обед							
Пюре из отварной свеклы (тк 44-1996)			100	30,47	32,49	137,20	969,58
свекла - до 01.01 - 20%		136,25	109,00	1,10	0,17	8,80	42,00
с 01.01 - 25%		144,97	109,00				
Рыбный суп (тк 48-2011)			250/5	8,00	7,80	18,90	175,00
горбуша с/м (филе с кожей без костей)		85,20	60,00				
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)		81,00	60,00				
масса отварной рыбы			50,00				
картофель - 01.09-31.10 - 25%		26,60	20,00				
01.11-31.12 - 30%		28,60	20,00				
01.01-29.02 - 35%		30,80	20,00				
01.03 - 40%		33,40	20,00				
морковь, до 01.01-20%		12,50	10,00				
морковь, от 01.01 -25%		13,30	10,00				
лук репчатый		9,52	8,00				
масло сливочное		12,50	12,50				
или масло растительное		12,50	12,50				
вода		240,00	240,00				
соль поваренная		1,50	1,50				
Котлета мясная (Т.К. №89-2011)			100	10,09	16,84	22,38	199,28
фарш говяжий		85,31	83,64				
лук репчатый		16,37	13,76				
яйцо куриное		5,56	5,56				

мука пшеничная в/с	7,50	7,50							
масло и/ф		118,00							
масло растительное	3,00	3,00							
Капуста тушеная (ТК № 482-1996)			180	3,98	6,23	11,82	181,44		
капуста б/кочанная	206,25	165,00							
морковь до 01.01 -20%	12,50	10,00							
с 01.01 - 25%	13,30	10,00							
запеченная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00							
дуж репчатой	5,95	5,00							
соль йодированная	1,20	1,20							
масло растительное	6,00	6,00							
Компот с яблоком + Витамины С (тк 348-2011)			200	0,12	0,12	15,06	62,28		
яблонь	15,00	15,00							
сахар песок	12,00	12,00							
аскорбиновая кислота	0,06	0,06							
вода питьевая	180,00	180,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1,79	0,35	18,53	88,40		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			60	4,73	0,60	31,87	136,18		
Фрукт (исчислять среднюю ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150	0,66	0,38	9,84	85,00		
ИТОГО:				30,47	32,49	137,20	969,58		

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед				32,65	34,23	133,54	982,04
Овощи на поджаривании:							
Пюре из свежих помидор (тк 20-2011)			100	0,67	0,05	2,17	11,30
помидоры свежие грунтовые	105,00	100,00					
или помидоры свежие парниковые	105,00	100,00					
или							
Кукуруза консервированная (тк 2011)			100	3,25	0,50	16,75	87,00
кукуруза консервированная	165,00	100,00					
Борщ с мясом и сметаной (тк 62-2011)			250/15/5	6,43	8,16	12,00	189,98
говядина 1 категории	25,20	24,00					
или филе куриное	20,13	18,30					

масса отварного мяса		15,00							
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	19,95	15,00							
01.11 - 31.12 - 30%	21,45	15,00							
01.01 - 29.02 - 35%	23,10	15,00							
01.03 - 40%	25,05	15,00							
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00							
свежая - до 01.01 - 20%	23,44	18,75							
с 01.01 - 25%	24,94	18,75							
морковь - до 01.01 - 20%	13,13	10,50							
с 01.01 - 25%	13,97	10,50							
ТОМАТНАЯ ПАСТА (без консервантов и красителей)	3,25	3,25							
лук репчатый	8,93	7,50							
лавровый лист	0,01	0,01							
масло сливочное	6,00	6,00							
или масло растительное	6,00	6,00							
сметана	5,00	5,00							
соль йодированная	1,50	1,50							
сахар песок	1,75	1,75							
Рыба запеченная (тр. 337-2004)			120	12,00	16,36	14,30	228,58		
минтай с/м	154,56	138,00							
или горбуша с/м	179,40	138,00							
масса готовой рыбы		120							
масло растительное	6,00	6,0							
соль йодированная	0,80	0,80							
Сырс сметанный (тр.331-2011)			30	2,20	3,05	0,53	47,22		
ТОМАТНАЯ ПАСТА (без консервантов и красителей)	3,00	3,00							
сметана	7,50	7,50							
мука пшеничная в/с	1,50	1,50							
вода	22,50	22,50							
соль йодированная	0,18	0,18							
Пюре картофельное (тр.312-2011)			180	3,96	5,48	40,20	200,40		
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	204,29	153,60							
01.11 - 31.12 - 30%	219,65	153,60							
01.01 - 29.02 - 35%	236,54	153,60							
01.03 - 40%	256,51	153,60							
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 2,5% жирности	28,35	27,00							
масло сливочное 72,5 %	8,00	8,00							

Компот из яблок + Витамины С (тк 342-2011)					
	200	0,08	0,08	13,94	57,28
яблоки свежие	22,60	20,6			
аскорбиновая кислота	0,06	0,06			
сахар песок	12,00	12,00			
вода питьевая	180	180			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	1,79	0,35	18,53	88,40
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	70	5,52	0,70	31,87	158,88
ИТОГО:		32,65	34,23	133,54	982,04

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед							
Яйно отварное (тк 209-2011)			40	31,88	33,66	137,76	985,12
яйцо куриное	40,00	40,00		5,08	4,60	0,28	62,80
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной (тк 120-1996)			250/10/5	5,96	15,50	7,41	140,00
говядина I категории	16,80	16,00					
или филе куриное	13,42	12,20					
мяса отварного мяса		10,00					
капуста б/кочанная	62,50	50,00					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	23,28	17,50					
01.11 - 31.12 - 30%	25,03	17,50					
01.01-29.02 - 35%	26,95	17,50					
01.03 - 40%	29,23	17,50					
морковь до 01.01 - 20%	10,31	8,25					
с 01.01 - 25%	10,97	8,25					
лук репчатый	8,93	7,50					
масло сливочное	6,00	6,00					
или масло растительное	6,00	6,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода питьевая	230,00	230,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
сметана 15%	5,00	5,00					
Плов с мясом (тк 403-1996)			250	12,75	12,50	65,99	479,16
говядина I категории	67,20	64,00					
или свинина нежирная	58,80	56,00					
или филе куриное	53,68	48,80					

жидкая питательная среда		40,00							
крупы рисе пропаренный	60,84	60,84							
вода питьевая	152,78	152,78							
соль йодированная	2,09	2,09							
морковь до 01.01 - 20%	45,00	36,00							
с 01.01 - 25%	47,88	36,00							
лук репчатый	17,85	15,00							
сметанная паста (без консервантов и красителей)	6,95	6,95							
масло растительное	5,00	5,00							
Компот из ягодно-яблочной смеси (тк. 344 - 2011)		200	0,78	0,01	13,68	55,88			
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00							
сахар песок	12,00	12,00							
вода питьевая	180	180,00							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		40	1,79	0,35	18,53	88,40			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		70	5,52	0,70	31,87	158,88			
ИТОГО:			31,88	33,66	137,76	985,12			

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭН, ккал
Обед				32,12	31,93	132,62	981,72
Овощи на подпорнировку:			100				
Пюре из огурцов свежих (С.б.р.с. 1996 таб.24)			100	0,70	0,10	1,90	11,30
огурцы свежие грунтовые			105,00				
или огурцы свежие парниковые			105,00				
соль йодированная			0,50		0,50		
Суп картофельный с фрикадельками мясными (тк. 82-2011)			250/40	6,75	12,53	9,25	95,66
морковь до 01.01 - 20%			18,75				
с 01.01 - 25%			19,95				
лук репчатый			11,90				
масло сливочное 72,5%			7,00				
или масло растительное			7,00				
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%			53,20				
01.11 - 31.12 - 30%			57,20				
01.01 - 29.02 - 35%			61,60				
01.03 - 40%			66,80				

соль йодированная	1,50	1,50				
дрожжи пресс	0,01	0,01				
вода	200,00	200,00				
фрикадельки						
фарш промышленного производства говяжий	46,92	46,00				
лук репчатый	2,14	1,80				
яйцо куриное	1,30	1,30				
соль йодированная	0,20	0,20				
масса полуфабриката		49,10				
фарш по-домашнему с мясом						
ис. 436,2004			250	16,25	17,81	40,60
говядина I категории	100,80	96,00				
или свинина нежирная	88,20	84,00				
или филе куриное	80,52	73,20				
масса тушеного мяса		60,00				
картофель - 01.09.-31.10.-25%	146,30	110,00				
01.11.-31.12.-30%	157,30	110,00				
01.01.-29.02.-35%	169,40	110,00				
01.03.-40%	183,70	110,00				
лук репчатый	23,80	20,00				
морковь, до 01.01.-20%	31,25	25,00				
морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00				
томатная паста	6,25	6,25				
соль йодированная	1,87	1,87				
масло растительное	6,00	6,00				
или масло сливочное	6,00	6,00				
вода	60,00	60,00				
Компот из кураги (ис. 348-2011)			200	0,45	0,06	20,63
курага	20,00	20,00				85,98
сахар песок	12,00	12,00				
вода питьевая	185,00	185,00				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов			40	1,79	0,35	18,53
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов			70	5,52	0,70	31,87
Фрукт (посчитана средняя рыночная стоимость - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	9,84
ИТОГО:				32,12	31,93	132,62
						981,72

9 день

Наименование блока	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЛ, ккал
Обс				32,84	32,96	140,63	972,01
Расходник Ленинградский со сметаной (тк 129-1996)				4,13	6,28	15,03	127,75
говядина I категории	16,80	16,00					
мясо отварного мяса		10,00					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	26,60	20,00					
01.11 - 31.12 - 30%	28,60	20,00					
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03 - 40%	33,40	20,00					
курица перловая	6,00	6,00					
морковь, до 01.01 -20%	9,38	7,50					
с 01.01 - 25%	9,98	7,50					
лук репчатый	5,06	4,25					
лавровый лист	0,01	0,01					
огурцы соленные	16,70	10,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
или масло растительное	6,00	6,00					
вода	240,00	240,00					
сметана 15%	7,00	7,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
Агу (тк 402-2006)			120	12,38	17,06	3,24	215,00
говядина I категории	117,60	112,00					
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	132,30	98,00					
или свинина нежирная	102,90	98,00					
мясо тушеного мяса		70,00					
максат паста (без консервантов и красителей)	2,70	2,70					
лук репчатый	6,43	5,40					
огурцы соленные	12,02	7,20					
мука пшеничная в/с	2,25	2,25					
масло растительное	4,00	4,00					
или масло сливочное	4,50	4,50					
вода питьевая	36,00	36,00					
Макроны отварные (тк 309 -2011)			230	8,92	8,57	56,86	325,30
макроны отварные	65,00	65,00					

соль йодированная	1,84	1,84							
вода питьевая	241,50	241,50							
масло сливочное 72,5 %	8,00	8,00							
Кисель из свежих ягод (тк 357-2002)									
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00	200	0,10	0,00	15,10	56,68		
ягодная смесь Я Вишенка	20,00	20,00							
сахар песок	12,00	12,00							
вода питьевая	195,00	195,00							
фруктоза	7,00	7,00							
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов									
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,79	0,35	18,53	88,40		
ИТОГО:			70	5,52	0,70	31,87	158,88		
ИТОГО:									
10 день									
Обсч									
Яйно отварное (тк 209-2011)			40	5,08	4,60	0,28	62,80		
яйно куриное	40,00	40,00							
Уга рыбalkan (тк 181-1996)									
горбуша с/м с/т (филе без кожи и костей)	85,20	60,00							
для минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	81,00	60,00							
масса готовой рыбы									
картофель - 01 09-31 10 - 25%	59,85	45,00							
01 11-31 12 - 30%	64,35	45,00							
01 01-29 02 - 35%	69,30	45,00							
01 03 - 40%	75,15	45,00							
для репчатый	6,55	5,50							
морковь до 01 01	9,38	7,50							
морковь с 01 01	9,98	7,50							
лапсовый лист	0,01	0,01							
масло сливочное	6,00	6,00							
для масла растительное	6,00	6,00							
Мясные шарики в томатном соусе (тк 69-2017)									
филе куриное	74,25	67,50	150	14,96	20,30	50,58	364,43		
хлеб пшеничный 60%	16,87	16,87							
вода питьевая	13,75	13,75							
для репчатый	10,71	9,00							
соль йодированная	1,00	1,00							
яйно куриное	3,75	3,75							
мука пшеничная в/с	10,00	10,00							
масла п/ф	120,00	120,00							

масло растительное для салатов (листья)	3,00	3,00							
соус томатный (331-2011)	50,0								
мука пшеничная выс.	1,50	1,50							
томатная паста (без консервантов и стабилизаторов)	7,50	7,50							
соль йодированная	0,20	0,20							
вода питьевая	25,50	25,50							
Компот из яблон + витамин С (тк 342-2011)		200	0,08	0,08	13,94	57,28			
яблоки свежие	22,60	20,00							
аскорбиновая кислота	0,06	0,06							
сахар песок	10,00	10,00							
вода питьевая	180	180							
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		40	1,79	0,35	18,53	88,40			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		70	5,52	0,70	31,87	158,88			
ИТОГО:			32,97	31,38	140,51	980,04			
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,80	1,80						
ИТОГО в среднем за 10 дней			320,50	323,31	1376,61	9638,97			
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 7 до 11 лет в старшем (35% от суточной потребности)			32,05	32,33	137,66	963,90			
Исполнитель, главный технолог <i>Дементьева</i> Котлячкова С.В.									
Дата: 03.02.2021 год									

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 10 - ти дневному меню
горячие обеды для детей с 12 лет и старше, осенне-зимний период**

№	Продукты	Норма продукта в г, кол. нетто на 1 образовательный Санинп 1.352.4.3580 28	Процен защиты, ты	Норма в день, г (исчисляется по СНИП 2.32.4.3580)	Фактически получено, г*										за 20 дней, г	Факт в день, г	% выполнения	
					Дни													
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Хлеб пшеничный	200	35	70	70	60	68	60	60	70	70	70	70	668	67	95		
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	120	35	42	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	95		
3	Крупы, бобовые	50	35	18		65	50				61			175	18	100		
4	Макаронные изделия***	20	35	7		6							65	71	7	101		
5	Картофель (нетто)	187	35	65	100	19	30	154	20	154	18	110	20	45	668	67	102	
6	Овощи свежие, зелень (нетто)	320	35	112	160	53	137	79	321	149	67	172	31	13	1181	118	105	
7	Фрукты (плоды) свежие	185	35	65	150	120,0		20	150	20	20	120	20	20	640	64	99	
8	Фрукты (плоды) сухие	20	35	7	20		15		15		20				70	7	100	
9	Сахар	35	35	12	12	14	12	12	12	12,0	12	12	12	10	120	12	98	
10	Мясо жилованное	78	35	27		24			84	24		142			274	27	100	
11	Птица	53	35	19	96			30							68	194	19	105
12	Рыба (филе)	77	35	27					50	138					60	258	26	96
13	Молоко (массовая доля 2,5,3,2%)*	350	35	123	200	200	200	200	200	27	100	100			1227	123	100	
14	Творог (массовая доля 9%)*	60	35	21							100		100		200	20	95	
15	Сметана (массовая доля 15%)	10	35	4		5		13		5	5	7			35	4	100	
16	Масло сливочное	35	35	12	10	10	25	10	13	14	6	7	14	6	114	11	93	
17	Масло растительное	18	35	6	3	3	3	6	9	6	5	6	4	17	62	6	98	
18	Яйцо диетическое	40	35	14			5,6	40	6		40			44	135	13	98	
19	Крахмал	4	35	1				7					7		14	1	100	
20	Соль	5	35	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18	2	103		

* Говядина почитана к норме к твару в 7,9 дие по таблица замечности
 ** Говядина почитана к норме молока в 3, 4 дие по таблица замечности

Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1. Холодные блюда (на порцию)	2	5
2. Супы (на 1000 г)	2—3	0,01
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	6—10	0,04
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)	10	—
Гречневая каша:		
расыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшеничная каша:		
расыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
расыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
расыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
расыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню обоедов и полдников разработано для детей с ограниченными возможностями здоровья с 12 лет и старше. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с Приложением №1 «Рекомендуемые среднесуточные нормы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания»

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, в каждом готовом блюде и кулинарном издании.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть – М.: Хлебродинформ, 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебродинформ, 2004г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, - М.: Дели принт, 2011г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при соблюдении санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.;
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать нормы потребления в день.

• При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица №26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд». В меню использованы хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- При изотовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционное мясо обязательно подвергается вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут; порционное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите не более 1 часа;
- При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- При изотовлении картофеля или овощного пюре следует использовать механическое оборудование;
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно подвергаться тепловой термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- Лицо варят в течение 10 минут после закипания воды, рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц или в качестве компонента в составе блюд;
- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 градусов, слоен не более 2,5-3 см.; запеканки -20-30 минут при температуре 180-220 градусов слоен не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;
- Вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении 1:5) без последующей промывки;
- Салаты заправляют непосредственно перед подачей.

Горячие первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изотовления, либо в изотермической таре в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов.

Подогрев остывших ниже температуры раздачи блюд не допускается. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов, холодные супы и напитки – не выше 14 градусов.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлажденном виде в прилавках-витринах и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильниках при температуре +2+6 градусов не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную ответственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными нормами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соевые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закисочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

в приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденными Главным государственным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.)

В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

20

листов