Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____ М.Г. Сыскова

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ
МАОУ Луганинская сош
_____ Юдина Р.И.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 7ми до 11 ЛЕТ (осенне-зимний сезон)

ПРИМЕРНОЕ 20 - тн ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных груп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			17/5	1,48	6,17	9,13	98,44	№1-2014
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00						
или								
Бутерброд с джемом			17/15	1,30	0,20	9,20	44,40	№2-2011
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Каша жидкая молочная рисовая			200	2,61	9,90	28,23	180,00	№182-2011
крупа рисовая	25,00	25,00						
вода	89,00	89,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98,00	98,00						
сахар песок	5,00	5,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			100/20	14,79	4,36	20,86	227,45	№219-2011
творог	101,0	100,00						
яйцо куриное	3,33	3,33						
мука пшеничная в/с	5,33	5,33						
крупа манная	5,33	5,33						
сахар песок	8,00	8,00						
масса полуфабриката		121,99						
мука пшеничная в/с	2,53	2,53						
масло растительное	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
или								

Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва	116,00	116,00	100 /20	14,79	4,36	20,86	227,45	
Чай с лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 377-2011
чай заварка	1,50	1,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
или								
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	9	9						
лимон	11,40	10						
апельсин	21	10						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	
ИТОГО:				20,20	20,65	79,78	601,12	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			60	0,66	5,20	9,40	40,05	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 25%	70,85	56,68						
с 01.01 - 33%	75,38	56,68						
масса отварной свеклы		52,00						
сыр сулугуни	6,06	6,00						
масло растительное	2,00	2,00						
эстрагон свежий	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих помидор с маслом			60	0,68	3,50	3,90	50,50	№ 15/1-2011
помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00						
или помидоры свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
эстрагон свежий	0,68	0,50						
Котлеты по-хлыновски с соусом сметанно- томатным			90/30	12,05	8,62	9,88	164,50	№ 316а -2006
филе куриное	67,10	61,00						
фарш говяжий	13,26	13,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	22,61	17,00						
01.11.-31.12. -43%	24,31	17,00						

01.01-29.02 - 54%	26,18	17,00						
01.03 - 67%	28,39	17,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
яйцо куриное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса полуфабриката		**108,00**						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
масса полуфабриката		**96,00**						
масло растительное	0,70	0,70						
			или					
Тефтели рыбные			**90**	**11,00**	**8,04**	**17,80**	**198,30**	**№593 -2006**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	153,60	96,00						
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	147,20	92,00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	128,00	80,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	12,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
мука пшеничная в/с	6,00	6,00						
яйцо куриное	5,00	5,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Соус сметанно- томатный			**30**					**№ 601-2004**
сметана	4,50	4,50						
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**№ 312-2011**
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -43%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 54%	195,84	128,00						
01.03 - 67%	213,76	128,00						
молоко цельное 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00						
			или					
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**№ 67-2011**

крупа гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
Компот из сухофруктов +Витамин С			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**№ 350-2011**
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
			или					
Напиток Витаминизированный "Витошка"			**200**	**12,04**	**5,56**	**1,36**	**88,80**	
Смесь сухая с витаминами, желеем и пребиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
ИТОГО:				**19,23**	**18,95**	**85,49**	**578,86**	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с сыром			**20/10**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	**№ 3-2004**
сыр сулугуни	10,10	10,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Борщ с мясом и сметаной			**250/18/5**	**4,79**	**5,00**	**12,93**	**195,00**	**№ 170-2005**
говядина 1 категория	13,44	12,80						
курица-тушка	12,41	11,60						
масса отварного мяса		***8,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	33,25	25,00						
01.11.-31.12. -43%	35,75	25,00						
01.01-29.02 - 54%	38,50	25,00						
01.03 - 67%	41,75	25,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь до 01.01.-25%	16,25	13,00						

с 01.01 - 33%	17,29	13,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	5,00	5,00						
или масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00						
сметана	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сахар песок	1,75	1,75						
Пирог Царский			**80**	**7,43**	**9,00**	**34,23**	**183,00**	**№ 85-2006**
масло сливочное 72.5 %	9,84	9,84						
мука пшеничная в/с	28,40	28,40						
сода пищевая	0,19	0,19						
лимонная кислота	0,08	0,08						
вода питьевая	0,24	0,24						
яйцо куриное	10,72	10,72						
творог 9%	34,72	34,72						
сахар песок	3,84	3,84						
масса п/ф		**88,03**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
			или					
Кофейный напиток			**200**	**2,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	
ИТОГО:				**20,19**	**19,2**	**80,4**	**592,2**	

4 день

			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,49**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**№ 14/1-2011**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие тепличные	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
			или					
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01 -25%	7,50	6,00						
с 01.01 - 33%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
			или					
Салат овощной			**60**	**1,80**	**4,00**	**7,30**	**72,40**	**№ 69-2013**
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		**25,00**						
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		**25,00**						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Бефстроганов			**90**	**9,10**	**13,78**	**6,98**	**120,04**	**№ 250-2011**
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						
масса готового мяса		**50,00**						

лук репчатый	9,52	8,00						
сметана	10,00	10,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	1,50	1,50						
или								
Печень по строгановски			**90**	**11,3**	**11,6**	**0,8**	**153**	
печень говяжья	75,90	69,00						
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
или масло растительное	5,00	5,00						
соус		**50,00**						
сметана	10,00	10,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**№ 309-2011**
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00						
или								
Капусти тушеная			**150**	**3,6**	**6,3**	**17,8**	**142**	**№245-1997**
капусти б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00						
с 01.01 - 33%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная в/с	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**200/20/10**	**0,3**	**0,0**	**17,75**	**62,8**	**№686-2004**
чай-заварка	1,5	1,5						
сахар	15	9						
лимон	11,40	10						
апельсин	21	20						

или								
Отвар из шиповника			**200**	**0,68**	**0,28**	**21,64**	**104,68**	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	
				18,38	**19,08**	**85,63**	**592,08**	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Бутерброд с маслом и повидлом			**16/5/15**	**1,44**	**3,86**	**19,84**	**114,24**	**№2-2011**
хлеб пшеничный	16,00	16,00						
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00						
повидло	15,00	15,00						
или								
Бутерброд с джемом			**17/15**	**1,30**	**0,20**	**9,20**	**44,40**	
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Омлет натуральный			**150**	**10,02**	**11,53**	**14,00**	**205,14**	**№ 210-2011**
яйцо куриное	134,00	134,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	40,00	40,00						
соль йодированная	0,90	0,90						
масса полуфабриката		**174,00**						
масло растительное	2,00	2,00						
или масло сливочное 72,5 %	2,00	2,00						
Какао с молоком			**200**	**3,80**	**4,54**	**18,58**	**113,31**	**№ 382-2011**
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
или								
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**

чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00						
вода питьевая	50,00	50,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**130**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**56,70**	
ИТОГО:				**18,34**	**20,73**	**87,45**	**574,29**	
Итого за 5 дней :				**96,34**	**98,61**	**418,70**	**2938,54**	
Средняя за 1 день :				**19,27**	**19,72**	**83,74**	**587,71**	

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Горячий бутерброд с сыром			**25/15**	**5,55**	**9,75**	**15,75**	**172,50**	**(№ 7-2011)**
сыр сулугуни	15,15	15,00						
хлеб пшеничный	25,00	25,00						
Кукуруза консервированная			**60**	**0,85**	**0,07**	**4,51**	**22,89**	**№ 245-2006**
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
или								
Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**№ 4-2005**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-25%	7,50	6,00						
с 01.01 - 33%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	0,65	0,50						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
или								
Салат Здоровье			**60**	**1,06**	**3,06**	**4,59**	**60,55**	
морковь до 01.01.-25%	31,25	24,15						
с 01.01 - 33%	33,25	24,15						
масса отварной моркови		**23,00**						

свекла - до 01.01 - 20%	31,34	28,34						
с 01.01 - 25%	31,89	28,34						
масса отварной свеклы		**26,00**						
горошек зеленый консервированный	12,32	8,00						
масло растительное	1,50	3,00						
Гречка по -купечески			**200**	**10,69**	**7,32**	**27,14**	**232,73**	**№ 220-2005**
филе куриное	40,26	36,60						
или говядина 1 категории	50,40	48,00						
или фарш говяжий пром.производства	44,37	43,50						
или свинина мясная	44,10	42,00						
масса готового мяса		**30,00**						
крупа гречневая	40,00	40,00						
вода для варки	79,00	79,00						
морковь до 01.01.-25%	21,25	17,00						
с 01.01 - 33%	22,61	17,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
масса пассерованных овощей		**15,00**						
соль	1,50	1,50						
масло растительное	3,00	3,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
			или					
Компот из яблок +Витамин С			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,94**	**67,28**	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**1,79**	**0,29**	**23,50**	**103,29**	
ИТОГО:				**19,10**	**20,41**	**82,03**	**602,98**	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Слойка с сахаром			**50**	**1,70**	**6,90**	**19,00**	**143,00**	

тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50						
сахар песок	0,50	0,50						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
яйцо куриное	0,60	0,60						
масло растительное	1,00	1,00						
			или					
Булочка пром.производства			**50**	**0,90**	**3,45**	**9,40**	**69,00**	
Плов с мясом			**200**	**15,4**	**12,0**	**34,1**	**399,5**	**№265-2011**
говядина 1 категории	67,20	64						
или филе куриное	53,68	49						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	67,20	64						
или свинина мясная	58,80	56						
масса тушеного мяса		**40**						
масло растительное	5,00	5,00						
крупа рисовая	60	60						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19,04	16						
соль йодированная	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
Чай с лимоном			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
лимон	2,28	2,00						
сахар песок	10,00	10,00						
			или					
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5,2**	**6,4**	**9**	**114**	
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	
				20,08	**19,48**	**84,48**	**609,14**	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры	

Нарезка из отварной свеклы			**60**	**0,98**	**0,10**	**5,28**	**20,20**	**№ 44-1996**
свекла - до 01.01 - 25%	81,75	65,40						
с 01.01 - 33%	86,98	65,40						
масса отварной свеклы		**60,00**						
зелень свежая	0,68	0,50						
			или					
Нарезка из свежих помидор с маслом			**60**	**0,68**	**3,50**	**3,90**	**50,50**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	60,90	58,00						
или помидоры свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
Сердце говяжье в соусе			**90**	**8,43**	**6,30**	**5,00**	**113,00**	**№593-2006**
сердце говяжье	79,03	72,50						
или печень говяжья	75,90	69,00						
масса тушеного мяса мяса		**50,00**						
морковь до 01.01.-25%	10	8						
с 01.01 - 33%	11	8						
лук репчатый	5,95	5						
соус		**50,00**						**№600-2004**
сметана	11,00	11,00						
мука пшеничная в/с	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
			или					
Печень по строгановски			**90**	**11,3**	**7,5**	**0,8**	**116**	**№431-2004**
печень говяжья	75,90	69,00						
масло растительное								
или масло сливочное 72,5%	5,00	5,00						
соус		**50,00**						**№608-2004**
сметана	10,00	11,00						
мука пшеничная в/с	3,80	3,80						
вода питьевая	40,00	40,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,30						
Макаронные отварные			**150**	**4,62**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**№ 309-2011**

макаронные изделия	60,00	60,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00						
Кофейный напиток			**200**	**2,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	1,50	1,50						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
			или					
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**№ 685-2004**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,48**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	
ИТОГО:				**18,28**	**18,90**	**87,37**	**582,60**	

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	60,90	58,00						
или огурцы свежие парниковые	60,90	58,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
			или					
Винегрет овощной			**60**	**1,5**	**5,0**	**13,0**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						

масса отварного картофеля		**15**						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		**10**						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		**16**						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	10,71	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
Рыба запеченая под овощами			**90**	**13,60**	**9,30**	**20,12**	**195,60**	**№374 -2004**
	116,00	72,50						
	116,00	72,50						
масса запеченой рыбы		**50,00**						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь до 01.01.-20%	37,50	30,00						
с 01.01 - 25%	39,90	30,00						
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**21,01**	**143,76**	**(№ 312-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
			или					
Рис припущенный (305-2011)			**150**	**2,76**	**5,78**	**16,89**	**220,93**	**(№ 305-2011)**
крупа рис пропаренный	52,50	52,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						

Соус томатный			**30**					**№ 601-2004**
паста томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	1,50	1,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,40**	**0,20**	**18,80**	**82,60**	
ИТОГО:				**19,76**	**19,20**	**83,81**	**572,44**	

10 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**(№ 4-2005)**
капуста б/кочанная	60,00	48,00						
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00						
с 01.01 - 25%	7,98	6,00						
кислота лимонная	0,15	0,15						
вода	2,00	2,00						
сахар песок	3,00	3,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	1,98	1,98						
			или					
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	114	60	**60**	**0,5**	**0,1**	**1,0**	**6,4**	**№101-2004**
			или					
Яйцо отварное с зеленым горошком			**60**	**5,28**	**4,84**	**5,30**	**65,12**	
Яйцо отварное	40,00	40,00						
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00						
Фрикадельки в соусе			**90/30**	**7,01**	**10,02**	**10,36**	**152,78**	**(№ 280-211)**
филе куриное	53,90	49,00						
фарш говяжий пром.производства	20,40	20,00						

или фарш домашний пром.производства	55,08	54,00						
хлеб пшеничный	13,50	13,50						
вода питьевая	10,00	10,00						
лук репчатый	8,93	7,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
яйцо куриное	3,00	3,00						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масса п/ф		**108,00**						
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65						
Соус сметанный		**30**						**(№ 330-2011)**
сметана 15%	8,40	8,00						
мука пшеничная в/с	2,25	2,25						
вода	22,50	22,50						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	52,50	52,50						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72,5 %	4,00	4,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
			или					
Компот из яблок +Витамин С			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,94**	**67,28**	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200	200						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,22**	**13,28**	**56,74**	
ИТОГО:				**19,04**	**20,54**	**80,90**	**570,27**	
Итого за 5 дней :				**96,26**	**98,53**	**418,59**	**2937,43**	
Средняя за 1 день :				**19,25**	**19,71**	**83,72**	**587,49**	
11 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,60**	**8,70**	**9,90**	**124,00**	**(№ 1-2014)**
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
			или					
Бутерброд с джемом			**17/15**	**1,30**	**0,20**	**9,20**	**44,40**	**(№2-2011)**
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Каша пшеничная с маслом			**200/3**	**2,01**		**29,53**	**180,00**	**(№264-2013)**
крупа пшеничная	25,00	25,00						
вода	86,00	86,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00						
сахар песок	5,00	5,00						
масса каши		200,00						
масло сливочное 72,5 %	3,00	3,00						
Запеканка творожная со сгущеным молоком			**100/20**	**14,79**	**4,36**	**20,86**	**227,45**	**(№219-2011)**
творог	101,0	100,00						
яйцо куриное	3,33	3,33						
мука пшеничная в/с	5,33	5,33						
крупа манная	5,33	5,33						
сахар песок	8,00	8,00						
масса полуфабриката		**121,99**						
мука пшеничная в/с	2,53	2,53						
масло растительное	1,00	1,00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20,00	20,00						
Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва	116,00	116,00	**100 /20**	**14,79**	**4,36**	**20,86**	**227,45**	
Чай с лимоном			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 377-2011)**
чай заварка	0,50	0,50						
лимон	2,28	2,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
			или					
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5,2**	**6,4**	**9**	**114**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
ИТОГО:				**19,11**	**19,56**	**79,67**	**612,73**	

12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд с сыром			**30/10/10**	**5,55**	**9,75**	**15,75**	**172,50**	**(№ 7-2011)**
сыр сулугуни	10,10	10,00						
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00						
хлеб пшеничный	30,00	30,00						
или								
Бутерброд с сыром			**20/10**	**5,3**	**3,7**	**7,2**	**83,3**	**№ 3-2004**
сыр сулугуни	10,10	10,00						
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
Суп гороховый с птицей и гренками			**250/10**	**9,10**	**8,60**	**32,50**	**185,00**	**(№ 36-2011)**
курица -тушка	13,05	12,20						
масса отварной птицы		*10,00*						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,80	60,00						
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00						
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00						
01.03. - 67%	100,20	60,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	16,25	13,00						
с 01.01 - 25%	17,29	13,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода	175,00	175,00						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
или								
Суп - пюре с птицей и гренками			**250/10**	**5,63**	**9,51**	**23,68**	**109,63**	**(№ 104-2018)**
филе куриное	11,00	10,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00						
01.11.-31.12. -30%	128,70	90,00						
01.01-29.02 - 35%	138,60	90,00						
01.03. - 40%	150,30	90,00						
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00						
с 01.01 - 25%	23,94	18,00						

лук репчатый	14,28	12,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	20,00	20,00						
бульон от картофеля	80,00	80,00						
масло сливочное 72,5%	3,00	3,00						
или масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированное	1,50	1,50						
хлеб пшеничный	16,00	10,00						
Какао с молоком			**200**	**3,80**	**4,54**	**18,58**	**119,05**	**(№ 382-2011)**
какао-порошок	3,00	3,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**(№ 685-2004)**
чай чёрный	1,00	1,00						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**130**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	
ИТОГО:				**19,55**	**19,73**	**86,46**	**577,05**	

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**номер рецептуры**
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
			или					
Винегрет овощной			**60**	**1,5**	**5,0**	**13,9**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						

01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		**15**						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		**10**						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		**16**						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	10,71	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**12,3**	**11,89**	**10,12**	**203,5**	**№494-2004**
грудка куриная на кости	177	122						
или бедро куриное	157	155						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
чеснок	0,6	0,5						
масло растительное	2	2						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**(№ 309-2011)**
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
			или					
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**21,01**	**143,76**	**(№ 312-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Напиток Витаминизированный "Витошка"			**200**	**12,04**	**5,56**	**1,36**	**88,80**	

Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20,00	20,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Компот из яблок +Витамин С			**200**	**0,08**	**0,08**	**13,94**	**67,28**	
яблоки свежие	27,12	24,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	
ИТОГО:				**19,80**	**20,07**	**81,65**	**581,56**	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Кукуруза консервированная			**60**	**1,86**	**0,10**	**3,90**	**24,00**	**(№245-2006)**
кукуруза консервированная	99,00	60,00						
Нарезка из свежих помидоров с маслом			**60**	**0,68**	**3,50**	**3,90**	**50,50**	**№ 15/1-2011**
помидоры свежие грунтовые	58,80	56,00						
или помидоры свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из отварной свеклы			**60**	**0,98**	**0,10**	**5,28**	**20,20**	**№ 44-1996**
свекла - до 01.01 - 25%	81,75	65,40						
с 01.01 - 33%	86,98	65,40						
масса отварной свеклы		**60,00**						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Салат из моркови с сыром			**60**	**1,15**	**2,08**	**6,69**	**53,69**	**(№ 10-2001)**
морковь - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной моркови		**50,00**						
сыр	8,08	8,00						
масло растительное	2,00	2,00						

зелень свежая	0,81	0,60						
Жаркое по-домашнему			**200**	**10,50**	**7,40**	**19,45**	**193,47**	**(№ 369-2013)**
филе куриное	53,68	48,80						
или свинина мясная	58,80	56,00						
масса мушечного мяса		***49,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
01.01-29.02 - 35%	199,94	130,00						
01.03 - 40%	217,10	130,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	30,00	24,00						
морковь с 01.01.-25%	31,92	24,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	5,00	5,00						
вода	15,00	15,00						
Слойка с повидлом			**50**	**5,43**	**9,00**	**34,36**	**169,12**	
тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00						
повидло	20,00	20,00						
яйцо куриное	0,60	0,60						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масло растительное	1,00	1,00						
			или					
Булочка прем.производства			**50**	**0,90**	**3,45**	**9,40**	**69,00**	
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
			или					
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%			**200**	**5,2**	**6,4**	**9**	**114**	
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**2,80**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	**0,20**
ИТОГО:				**19,09**	**28,60**	**83,89**	**604,89**	**2,87**

15 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры	

			выход, г	белки, г	жиры, г	угл., г	эн. ценн.	номер рецептуры
Овощи натуральные соленые			**60**	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	**№ 70-2011**
огурцы соленые	114,00	60,00						
			или					
Винегрет овощной			**60**	**1,5**	**5,0**	**13,9**	**111**	**№71-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	16						
01.11.-31.12. -30%	21	16						
01.01-29.02 - 35%	23	16						
01.03 - 40%	26	16						
масса отварного картофеля		**15**						
свекла до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	14	11						
масса отварной свеклы		**10**						
морковь до 01.01.-20%	21	17						
с 01.01 - 25%	22	17						
масса отварной моркови		**16**						
огурцы соленые без уксуса	15	8						
лук репчатый	10,71	9						
или лук зеленый	9	9						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
			или					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами			**60**	**1,2**	**3,06**	**7,06**	**68,4**	**(№75-20133)**
свекла до 01.01.-20%	82	65						
с 01.01 - 25%	87	65						
01.01-29.02 - 35%	132	92						
01.03 - 40%	167	100						
масса отварного картофеля		**60**						
огурцы соленые	15,2	8						
или огурцы свежие	10,5	10						
масло растительное	3	3						
Гофтоля рыбные			**90**	**13,04**	**8,14**	**15,87**	**120,89**	**№593 -2006**
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	100,80	63,00						
или горбуша с/м (филе с кожей без костей)	100,80	63,00						
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	100,80	63,00						

лук репчатый	17,85	15,00						
соль йодированная	1,00	1,00						
хлеб пшеничный	10,00	12,00						
вода питьевая	10,00	10,00						
мука пшеничная в/с	6,00	6,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Пюре картофельное			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**(№ 312-2011)**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170,24	128,00						
01.11.-31.12. -30%	183,04	128,00						
01.01-29.02 - 35%	195,84	128,00						
01.03 - 40%	213,76	128,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00						
			или					
Рис припущенный			**150**	**2,76**	**5,78**	**16,89**	**220,93**	**(№ 305-2011)**
крупа рис пропаренный	52,50	52,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Соус томатный			**30**					**№ 601-2004**
паста томатная	6,00	6,00						
мука пшеничная в/с	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Кофейный напиток			**200**		**2,9**	**21,4**	**124**	**№692-2004**
кофейный напиток	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,10**	**0,20**	**14,10**	**62,00**	
ИТОГО:				**18,89**	**19,00**	**87,28**	**561,15**	
Итого за 5 дней :				**96,44**	**98,96**	**418,95**	**2937,38**	
Средняя за 1 день :				**19,29**	**19,79**	**83,79**	**587,48**	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей			**250/15**	**9,98**	**3,66**	**14,32**	**130,00**	**(№ 158-2013)**
курица- тушка	23,27	21,75						
масса отварной курицы		**15,00**						
макаронные изделия (лапша)	14,00	14,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
масло растительное	2,50	2,50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00						
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00						
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00						
01.03 - 40%	83,50	50,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
вода питьевая	144,00	144,00						
Мюсли "Вкулька"			**80**	**4,56**	**6,72**	**30,14**	**194,00**	**(№ 274-2006)**
кефир 2.5%	32,00	32,00						
крупа манная	22,40	22,40						
сахар песок	19,20	19,20						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
сода пищевая	0,40	0,40						
ванилин	0,05	0,048						
мука пшеничная в/с	9,60	9,60						
яйцо куриное	7,60	7,60						
масса н/ф		***101,2***						
масло растительное	1,00	1,00						
Кисель Витаминизированный "Витошка"			**200**	**1,70**	**6,95**	**15,05**	**111,00**	
Сухая смесь "Витошка"	25,00	25,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
или								
Отвар из шиповника			**200**	**0,68**	**0,28**	**21,64**	**104,68**	
плоды шиповника	17,00	17,00						
сахар песок	11,00	11,00						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**2,00**	**0,60**	**16,20**	**77,80**	
Йогурт			**125**	**2,2**	**2,8**	**11,0**	**78,0**	
ИТОГО:				**19,42**	**20,73**	**86,71**	**590,80**	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,60**	**8,70**	**9,90**	**124,00**	**(№ 1-2014)**
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
Горошек зеленый отварной			**60**	**1,86**	**0,10**	**3,90**	**24,00**	**(№ 131/1-2013)**
горошек консервированный	92,40	60,00						
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			**60**	**0,9**	**5,0**	**3,1**	**61,0**	**№14/1; 15/1-2011**
помидоры свежие парниковые	31,50	30						
или помидоры свежие грунтовые	31,50	30						
огурцы свежие парниковые	26,25	25						
или огурцы свежие грунтовые	26,25	25						
масло растительное на поле при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,68	0,5						
или								
Салат из белокочанной капусты с зеленью			**60**	**1,28**	**3,11**	**8,96**	72,75	**(№ 80-2013)**
капуста б/кочанная	72,50	58,00						
кислота лимонная	0,20	0,20						
соль	0,80	0,80						
сахар песок	1,00	1,00						
масло растительное	3,00	3,00						
вода	2,00	2,00						
зелень свежая	2,03	1,50						
Салат овощной			**60**	**1,80**	**4,00**	**7,30**	**72,40**	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		**25,00**						
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		**25,00**						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Плов с мясом			**200**	**15,4**	**12,0**	**34,1**	**399,5**	**№265-2011**

говядина 1 категории	67,20	64						
филе куриное	53,68	49						
или говядина 1 категории	67,20	64						
или свинина мясная	58,80	56						
масса тушеного мяса		**40**						
масло растительное	12	5						
крупа рисовая	60	60						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19,04	16						
соль йодированная	1,2	1,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
			или					
Рагу овощное с мясом			**180**	**6,00**	**11,90**	**17,90**	**223,70**	**(№ 89-2010)**
свинина мясная	60,90	58,00						
или филе куриное	53,68	48,80						
масса готового мяса		**40,00**						
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						
капуста б/кочанная	62,50	50,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
лук репчатый	11,90	10,00						
томатная паста	5,00	5,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
масло растительное	4,00	4,00						
Какао с молоком			**200**	**3,80**	**4,54**	**25,80**	**139,05**	**(№ 382-2011)**
какао-порошок	2,00	2,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
сахар песок	10,00	10,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
или молоко концентрированное	45,00	45,00						
			или					

Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			**200**	**3,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	
молоко питьевое 2,5% жирности	210,00	200,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**44,00**	
ИТОГО:				**20,00**	**20,32**	**82,24**	**610,65**	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные свежие			**60**	**0,40**	**0,06**	**1,08**	**6,60**	**(№ 71-2011)**
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00						
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00						
или								
Овощи натуральные соленые			**60**	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	**(№ 70-2011)**
огурцы соленые	114	60,00						
или								
Салат овощной			**60**	**1,80**	**4,00**	**7,30**	**72,40**	**№ 69-2013**
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	34,91	26,25						
01.11.-31.12. -43%	37,54	26,25						
01.01-29.02 - 54%	40,43	26,25						
01.03 - 67%	43,84	26,25						
масса отварного картофеля		**25,00**						
морковь до 01.01.-25%	32,81	26,25						
с 01.01 - 33%	34,91	26,25						
масса отварной моркови		**25,00**						
горошек зеленый консервированный	9,24	6,00						
масло растительное	4,00	4,00						
Котлета мясная			**90**	**12,35**	**11,36**	**17,64**	**251,36**	**№440-2004**
филе куриное	46,75	42,50						
фарш говяжий	22,95	22,50						
хлеб пшеничный 60%	12,00	12,00						
вода для замачивания хлеба	14,00	14,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
лук репчатый	11,54	9,70						
соль	0,80	0,80						
масса п/ф		103,50						

сухарь панировочный	5,00	5,00						
Гречка рассыпчатая			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**(№ 67-2011)**
крупа гречневая	50,00	50,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
			или					
Капуста тушеная			**150**	**3,6**	**6,3**	**17,8**	**142**	**№245-1997**
капуста б/к	193,75	155,00						
морковь до 01.01.-25%	22,50	18,00						
с 01.01 - 33%	23,94	18,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
мука пшеничная в/с	2,30	2,30						
вода питьевая	12,00	12,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
масло растительное	8,00	8,00						
Соус сметанно- томатный			**30**	**0,57**	**1,71**	**1,56**	**23,40**	**№ 601-2004)**
сметана	4,50	4,50						
паста томатная	3,00	3,00						
мука пшеничная в/г	1,50	1,50						
вода	25,50	25,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	9,00	9,00						
			или					
Компот из свежих ягод			**200**	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**	**(№ 106-2006)**
ягодно-яблочная смесь с/м	21,00	21,00						
ягодно- яблочная смесь "Рябинка" с/м	21,00	21,00						
брусника с/м	21,00	21,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,00**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**0,70**	**0,10**	**9,40**	**41,30**	
ИТОГО:				**18,70**	**18,81**	**80,08**	**590,19**	

19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с маслом			**20/10**	**1,60**	**8,70**	**9,90**	**124,00**	**(№ 1-2014)**
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
или								
Бутерброд с джемом			**17/15**	**1,30**	**0,20**	**9,20**	**44,40**	
хлеб пшеничный	17,00	17,00						
джем	15,00	15,00						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной			**250/10/5**	**10,80**	**4,10**	**3,74**	**72,17**	**(№ 124-2004)**
говядина I категории	16,80	16,00						
курица- тушка	15,52	14,50						
масса отварного мяса		***10,60***						
капуста блокчанная	62,50	50,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39,9	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						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
масло растительное	3,00	3,00						
или масло сливочное	5,00	5,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
вода питьевая	200,00	200,00						
соль йодированная	1,50	1,50						
сметана 15%	5,00	5,00						
Пирог с какао			**80**	**4,56**	**6,72**	**30,14**	**194,00**	**(№ 563-2013)**
кефир 2,5%	32,00	32,00						
крупа манная	22,40	22,40						
сахар песок	19,20	19,20						
масло сливочное 72,5%	10,00	10,00						
или масло растительное	10,00	10,00						
какао порошок	0,20	0,20						
сода пищевая	0,40	0,40						
ванилин	0,05	0,048						

мука пшеничная в/с	9,60	9,60						
яйцо куриное	7,60	7,60						
масса н/ф		*101*						

масло растительное для смазки	1,00	1,00						
сахарная пудра	1,00	1,00						
Компот из сухофруктов +Витамин С			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**	**№ 350-2011**
сухофрукты	19,00	19,00						
сахар песок	9,00	9,00						
вода питьевая	185,00	185,00						
или								
Чай с молоком и сахаром			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**(№ 685-2004)**
чай чёрный	0,50	0,50						
сахар песок	9,00	9,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,80**	**0,30**	**8,10**	**38,90**	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	
ИТОГО:				**18,96**	**19,90**	**87,80**	**578,97**	

20 день.

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			**60**	**0,66**	**5,20**	**9,40**	**40,05**	**№ 10-2001**
свекла - до 01.01 - 20%	70,85	56,68						
с 01.01 - 25%	75,38	56,68						
масса отварной свеклы		52,00						
сыр сулугуни	6,06	6,00						
масло растительное	2,00	2,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**(№ 14/1-2011)**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00						
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
зелень свежая	0,68	0,50						
Азу			**90**	**10,90**	**11,50**	**12,00**	**242,96**	**(№ 402-2006)**
говядина 1 категории	84,00	80,00						
или филе куриное	67,10	61,00						

или свинина мясная	73,50	70,00						
масса готового мяса		**50,00**						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
огурцы соленые	15,2	8,00						
мука пшеничная в/с	2,50	2,50						
масло растительное	2,00	2,00						
вода питьевая	40,00	40,00						
Макароны отварные			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,88**	**176,00**	**№ 309-2011**
макароны отварные	50,00	50,00						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			**200**	**3,1**	**2,9**	**21,4**	**124**	
молоко питьевое 2,5% жирности	210,00	200,00						
			или					
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**(№ 268-2004)**
чай заварка	0,50	0,50						
вода питьевая	200,00	200,00						
сахар песок	10,00	10,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**68,08**	
ИТОГО:				**19,36**	**18,85**	**81,74**	**567,07**	
Итого за 5 дней :				**96,44**	**98,61**	**418,57**	**2937,68**	
Средняя за 1 день :				**19,29**	**19,72**	**83,71**	**587,54**	
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,30	1,30					
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"								

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – **горячий завтрак.**

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 25 % в соответствии Приложением 7, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» **СанПиН 2.3/2.43590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения » (далее - СанПиН 2.3/2.43590-20).**

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии.

Меню разработано на основании **СанПиН 2.3/2.43590-20 Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г **(№ рец. – 1996);**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г **(№ рец. – 2004);**
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г **(№ рец. – 2006, Москва);**
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г **(№рец.-2004, Пермь)**;
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г **(№ рец. – 2013, Пермь);**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; **(№рец.-2006, Екатеринбург);**
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г **(№ рец. – 2011, Екатеринбург).**

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам**.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом 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;
- Рыба мороженная, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- 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 норму потребления в день.

- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использовано приложение №11 **«Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности».**

Кроме того, 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 также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны **в граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны **в миллилитрах**.

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

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное 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 изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также 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 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °С;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. 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 13.09.2006), **СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:**

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

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд.**

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 1996 г.
таблица № 28

Извлечение

Расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. **Холодные блюда (на порцию)**	2—3	0,01
2. **Супы (на 1000 г)***	6—10	0,04
3. **Блюда из овощей (варка) на 1 л воды**	10	—
4. **Блюда из круп (на 1 кг крупы)**		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшенная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	
5. **Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)**	3—4	—
6. **Блюда из макаронных изделий (варка) на I 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

[1] Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на **1000 г.**

с 7 до 11 лет

1 день	выход	2 день	выход
Горячий завтрак		**Горячий завтрак**	
Бутерброд с маслом	17/5	Нарезка из отварной свеклы с сыром	60
или		или	
Бутерброд с джемом	17/15	Нарезка из свежих помидор с маслом	60
Каша жидкая молочная рисовая	200	Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным	90/30
Запеканка творожная со сгущеным молоком	100/20	или	
или		Тефтели рыбные	90
Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произв-ва	100 /20	Пюре картофельное	150
Чай с лимоном	200/2	или	
или		Гречка рассыпчатая	150
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10	Компот из сухофруктов +Витамин С	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	или	
		Напиток Витаминизированный "Витошка"	200
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30

11 день	выход	12 день	выход
Горячий завтрак		**Горячий завтрак**	
Бутерброд с маслом	20/10	Горячий бутерброд с сыром	30/10/10
или		или	
Бутерброд с джемом	17/15	Бутерброд с сыром	20/10

Каша пшеничная с маслом	200/3	Суп гороховый с птицей и гренками	250/10
Запеканка творожная со сгущеным молоком	100/20	или	
или		Суп - пюре с птицей и гренками	250/10
Сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва	100 /20	Какао с молоком	200
Чай с лимоном	200/2	или	
или		Чай с молоком и сахаром	200
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	130

3 день	выход	4 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с сыром	20/10	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60
Борщ с мясом и сметаной	250/18/5	или	
Пирог Царский	80	Салат из белокочанной капусты с морковью до 1.03	60
Чай с молоком и сахаром	200	или	
или		Салат овощной	60
Кофейный напиток	200	Бефстроганов	90
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	или	
		Печень по строгановски	90
		Макароны отварные	150
		или	
		Капуста тушеная	150
		Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200/20/10
		или	
		Отвар из шиповника	200
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

13 день	выход	14 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Нарезка из свежих огурцов с маслом	60	Кукуруза консервированная	60
или		или	
Винегрет овощной	60	Нарезка из свежих помидоров с маслом	60

Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	или	
Макароны отварные	150	Салат из моркови с сыром	60
или		Жаркое по-домашнему	200
Пюре картофельное	150	Слойка с повидлом	50
Напиток Витаминизированный "Витошка"	200	или	
или		Булочка пром.производства	50
Компот из яблок +Витамин С	200	Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	или	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200
		Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40

5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом и повидлом	16/5/15	Горячий бутерброд с сыром	25/15	Слойка с сахаром	50
или		Кукуруза консервированная	60	или	
Бутерброд с джемом	17/15	или		Булочка пром.производства	50
Омлет натуральный	150	Салат из белокачанной капусты с морковью / до 1.03	60	Плов с мясом	200
Какао с молоком	200	или		Чай с лимоном	200/2
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	130	Салат Здоровье	60	или	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	Гречка по -купечески	200	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5%	200
		Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
		или		Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30
		Компот из яблок +Витамин С	200		
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50		

15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Овощи натуральные соленые	60	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	250/15	Бутерброд с маслом	20/10
или		Манник "Вишенка"	80	Горошек зеленый отварной	60
Винегрет овощной	60	Кисель Витаминизированный "Витошка"	200	или	

или		или		Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	60
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	Отвар из шиповника	200	или	
Тефтели рыбные	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60
Пюре картофельное	150	Йогурт	125	или	
или				Салат овощной	60
Рис припущенный	150			Плов с мясом	200
Соус томатный	30			или	
Кофейный напиток	200			Рагу овощное с мясом	180
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30			Какао с молоком	200
				или	
				Молоко питьевое 2,5% жирности пастеризованное	200
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
				Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20

8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Нарезка из отварной свеклы	60	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60	Салат из белокачанной капусты с морковью до 1.03	60
или		или		или	
Нарезка из свежих помидор с маслом	60	Винегрет овощной	60	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	60
Сердце говяжье в соусе	90	Рыба запеченая под овощами	90	или	
или		Пюре картофельное	150	Яйцо отварное с зеленым горошком	60
Печень по строгановски	90	или		Фрикадельки в соусе	90/30
Макароны отварные	150	Рис припущенный (305-2011)	150	Гречка рассыпчатая	150
Кофейный напиток	200	Соус томатный	30	Компот из яблок +Витамин С	200
или		Чай с сахаром	200	или	
Чай с молоком и сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40			Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25

18 день	выход	19 день		20 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Овощи натуральные свежие	60	Бутерброд с маслом	20/10	Нарезка из отварной свеклы с сыром	60
или		или		или	
Овощи натуральные соленые	60	Бутерброд с джемом	17/15	Нарезка из свежих огурцов с маслом	60

Котлета мясная	90	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	Азу	90
Гречка рассыпчатая	150	Пирог с какао	80	Макароны отварные	150
или		Компот из сухофруктов +Витамин С	200	Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое	150
Капуста тушеная	150	или		или	
Соус сметанно- томатный	30	Чай с молоком и сахаром	200	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30
или		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120		
Компот из свежих ягод	200				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20				

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню горячий завтрак осенний,зимний, весний сезон (с 7 до 11 лет)

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, брутто на 1 обучающегося в возрасте с 7 до 11 лет	Норма в день, г., мл, одним лицо - горячий завтрак (58%)	Фактически получено г, мл.																						За 20 дней, г	Факт в день, г, мл.
				День																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	20	25	20	25	20	25	50	70	20	40	20	20	20	20	0	0	0,00	0	20	0	0	395	20
2	Хлеб пшеничный	150	38	17	40	33	40	50	25	30	40	0,00	34	20	45	25	80	40	20	40	20	40	35	735,00	37
3	Мука пшеничная	15	4	7,00	8	28	3	0	0	3	4	2	5	8	0	0	3	2	0	0	0	0	0	73	4
4	Крупы, бобовые	40	11	30	0	0	0	0	40	53	0	0	53	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	213	11
5	Макаронные изделия	15	4	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	74	4
6	Картофель	187	47	0	120	25	0	0	0	0	0	120	0	0	90	120	130	120	90	80	0	30	0	917	46
7	Овощи свежие, зелень	280	70	0	75	60	230	0	64	40	70	105	28	0	30	62	34	29	20	130	255	22	21	1402	70
8	Фрукты (плоды) свежие	165	40	31	0	0	30	130	200	0	0	0	200	0	130	34	0	0	0	0	21	120	0	880	44
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. и остатные***	200	50	0	200	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	200	0	0	200	0	0	200	0	1000	50
10	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	8	0	0	0	58	0	0	0	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	145	7
11	Какао	1	0,25	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,25
12	Чай	1	0	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	0,25
13	Мясо 1 категории	70	17	0	0	15	0	0	44	64	0	0	69	0	0	0	96	0	0	58	65	18	0	364	18
14	Птица (цыплята 1 категории потрошенные)	35	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	122	0	0	0	0	0	0	0	132	7
15	Рыба -филе	55	11	0	65	15	0	0	0	0	0	73	0	0	0	0	0	65	0	0	0	0		220	11
16	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	60	116	23	100	0	140	0	0	103	0	0	116	120	23	0	123	0	200	0	0	200	1262	63
17	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	38	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	200	0	0	200	0	125	0	0	0	0	725	36
18	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	13	101	0	35	0	0	0	0	0	0	0	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0	237	12
19	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	3	0	5	5	10	0	0	0	11	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	46	2
20	Сыр	10	3	0	5	10	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0	5	0	0	0	0	0	0	40	2
21	Масло сливочное	30	8	8	5	18	0	7	0	0	10	4	4	13	13	4	0	8	10	10	6	25	0	143	7
22	Масло растительное	15	4	1	0	1	17	0	0	5	0	2	1	1	0	4	10	11	4	0	0	0	4	78	4
23	Яйцо , шт	1	10	0	0	11	0	194	0	0	0	0	40	0	0	0	1	0	0	0	0	0		197	10
24	Сахар (в т. ч при приготовлении блюд и напитков	30	8	5	8	13	8	9	0	1	8	8	8	5	0	10	0	10	8	10	0	0		151	7,5
25	Дрожжи хлебопекарные****	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
26	Кондитерские изделия	10	3	0	0,0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0		35	2
27	Кофейный напиток	1	0,25	0	0,0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0		6	0
28	Крахмал	3	1	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
29	Специи	2	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1	0
30	Соль пищевая поваренная	3	1	0,9	0,1	1,0	0,5	0,7	1,0	1,2	1,2	1,2	0,8	0,0	1,0	1,0	0,8	1,0	1	1,0	0,7	0		15	1

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 2 "Рекомендуемые среднесуточные н

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** не выполнена норма по фруктам т.к. данные продукты не предназначены к потреблению в приемы пищи горячий завтрак

**** Масса сложное привязано к хлебу в 7 ,14 день

***** Сухофрукты включены в норму потребления фрукты свежие по таблице замены пищевых продуктов в 6,10 день

% выполнения
88%
96%
96%
95%
99%
98%
108%
96%
106%
98%
100%
100%
114%
78%
104%
103%
97%
95%
96%
98%
98%
104%
99%
101%
0%
78%
100%
0%
0%
101%

136,00

аборы пищевые

Рекомендуемая масса порций блюд (в гра

Название блюд
Каша, овощное, яичное,или творожное, или мясное блюдо
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)
Закуска (холодное блюдо),салат
Первое блюдо
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)
Гарнир
Фрукты

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические т
общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего пр
детей в зависимости от возраста (в граммах)

ммах) для детей двух возрастных групп

Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
150-200	200-250
180-200	180-200
60-100	100-150
200-250	250-300
90-120	100-120
150-200	180-230
100	100

ребования к организации питания обучающихся в
офессионального образования", Приложение 1"Масса порций для

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; http:// www.fguz-tyumen.ru
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»
_____ А.Я. Фольмер

№ 49/Д

«23» Августа 2021 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-ти дневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7ми до 11 лет.
2. Заявитель: ООО «Магия вкуса».
   Юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25;
   ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. Получатель: ООО «Магия вкуса».
   Юридический адрес: 625025, г. Тюмень, пер. Магнитогорский, д. 25;
   ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:
   СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 119827 от 06.08.2021г. рассмотрено предетавленное примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);
- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – М.:2006г (№ рец. – 2006, Москва);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть- Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№ рец. – 2004, Пермь);

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г (№ рец. – 2013, Пермь);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области. 2006г: (№ рец. – 2006, Екатеринбург);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург);

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей с 7 до 11 лет в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 20 - 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 до 11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности завтрака в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (с 7 до 11 лет) соответствует приложению 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (с 7 до 11 лет) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное ООО «Магия вкуса» соответствует требованиям

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И. о. заведующего отделения гигиены
детей и подростков – врач по общей гигиене Е.А. Невидимова