

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала
МАОУ «Беркутская СОШ»
«Зиновская СОШ»



Воробьева Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – завтрак, обед.

Нормы потребления рассчитаны для трехразового питания 60 % (завтрак – 25%, обед – 35%) в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминах и минеральных элементах. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по 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;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретнс 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 соответствии 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), предусмотрена в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

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, кисло-молочный 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 картофеля (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;
- 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 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 должно 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 технологии 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. 2.12.1.1:

- 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 закислыми 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.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Мельникайте 107/1, тел. 8 (3452) 209839, 2091447

ЭКЗАМПИР-ОРИГИНАЛ
Меню № 001391
АУ ТО «Центр технологического контроля»

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) ¹	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 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 сельскохоззяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 1391 от 19.12.2016г. для питания школьников с 7 до 10 лет

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка	Норма, г, мл, в день (75%)	Фактически получено г, мл, **																				за 20 дней, г, мг	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				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	48	50	30	50	70	50	50	50	60	50	40	50	40	50	90	40	50	50	30	60	40	1000	50	104
2	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой ***	150	90	110	92	80	90	84	80	130	101	80	74	90	102	95	90	83	90	110	65	112	80	1838	92	102
3	Мука пшеничная хлебопекарная****	15	9	0	13	0	0	0	12	0	3	5	0	4	3	60	11	0	8	3	4	0	50	174	9	97
4	Крупы, бобовые	45	32	68	20	0	65	30	10	26	20	58	10	30	93	51	0	25	45	0	10	30	22	611	31	97
5	Макаронные изделия	15	11	0	0	51	0	0	0	51	0	0	51	0	0	0	0	0	20	0	51	0	0	224	11	100
6	Картофель	188	113	65	165	57	50	170	50	50	188	56	113	188	48	150	83	198	76	157	25	202	50	2141	107	95
7	Овощи свежие, зелень	280	168	149	134	186	157	177	293	142	112	143	107	119	86	111	283	103	151	252	179	127	170	3181	159	95
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	0	200	0	200	0	200	5	0	200	205	200	200	5	0	250	5	0	250	0	200	2120	106	95
9	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9	0	20	0	0	20	0	0	20	15	0	0	20	15	15	0	0	20	14	15	15	189	9	105
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	100	200	0	200	200	0	200	200	0	0	200	200	0	0	0	200	200	0	200	0	0	2000	100	100
11	Сахар	40	25	18	35	15	18	34	32	18	33	30	20	19	33	28	35	19	18	30	21	28	28	509	25	104
12	Кондитерские изделия	10	6	0	0	20	0	0	20	0	0	0	20	20	0	0	0	20	0	0	0	20	0	120	6	100
13	Какао	1.2	0.6	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	4	0	0	12	1	100
14	Чай	0.4	0.3	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	1	0.0	1	1	0	0	1	1	6	0.3	98
15	Мясо (говядина 1 категории)	70	42	59	63	0	0	47	79	59	16	65	0	63	66	16	16	40	51	91	63	16	0	810	41	96
16	Птица (куры 1 категории потрошенные)	35	25	26	26	26	73	26	0	26	0	0	86	0	26	0	0	0	26	0	26	0	146	513	26	105

17	Колбасные изделия	14.7	8.8	0	0	80	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	0	185	9	105
18	Рыба -филе	58	29	0	0	0	85	37	0	0	64	0	0	93	0	79	0	119	0	0	0	92	0	569	28	98	
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	280	70	140	100	233	100	175	280	287	33	242	316	147	87	306	140	101	120	298	100	3555	178	99	
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	38	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	0	125	0	0	0	125	0	750	38	100	
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	30	0	142	0	0	0	100	0	0	0	142	0	0	0	85	0	0	0	100	0	0	569	28	95	
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	6	5	5	5	0	5	5	5	15	10	5	0	15	0	16	0	5	5	8	5	0	114	6	95	
23	Сыр	9.8	6	0	15	0	0	0	0	15	10	0	15	0	15	0	15	0	15	0	10	0	15	125	6	104	
24	Масло сливочное	30	18	29	8	21	3	29	16	18	23	24	12	19	22	29	13	19	19	27	18	19	12	378	19	105	
25	Масло растительное	15	9	9	8	4	12	5	12	9	5	10	5	5	9	8	12	11	15	13	9	7	5	173	9	96	
26	Яйцо диетическое	40	24	4	5	110	4	7	20	4	49	20	8	0	6	6	8	3	40	114	6	4	40	457	23	95	
27	Соль пищевая поваренная	5	3	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	60	3.0	100	
28	Дрожжи хлебопекарные	1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

***Мучное изделие промышленного производства в 1,7,9 дни посчитаны к норме хлеба пшеничного.

****Мучное изделие промышленного производства посчитано к норме муки пшеничной в 13,20 дни

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 10 лет

Суточная потребность СанПин 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		60% от суточного рациона	
	588		823		1410	
1 день	605	26	830	35	1435	61
2 день	617	26	813	35	1430	61
3 день	614	26	819	35	1432	61
4 день	557	24	845	36	1402	60
5 день	592	25	850	36	1442	61
6 день	567	24	830	35	1397	59
7 день	577	25	780	33	1357	58
8 день	614	26	795	34	1409	60
9 день	614	26	837	36	1451	62
10 день	611	26	861	37	1471	63
11 день	590	25	847	36	1437	61
12 день	598	25	866	37	1464	62
13 день	613	26	796	34	1409	60
14 день	558	24	778	33	1336	57
15 день	607	26	804	34	1411	60
16 день	572	24	815	35	1387	59
17 день	599	26	792	34	1391	59
18 день	585	25	795	34	1379	59
19 день	613	26	819	35	1432	61
20 день	611	26	834	36	1445	61
ИТОГО в среднем за день	596	25	820	35	1416	60

Мучное изделие промышленного производства (печенье, бублики или т.д.)	40	40	40	1.1	1.3	27.3	125	0.30	0.09	0.00	2.00	32.00	98.00	17.60	1.04
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			40												
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29
Обед				33.0	30.8	105.2	830	9.6	0.4	0.3	4.1	119.9	507.8	88	5.2
Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)			80	1.2	4.0	6.6	67	1.65	0.02	0.03	1.24	32.12	70.83	9.72	1.08
свекла - до 01.01 -20%	108	86													
с 01.01 - 25%	114	86													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или															
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			80	1.2	0.1	5.9	29	1.65	0.01	0.00	0.09	27.94	32.46	16.61	1.06
свекла - до 01.01 -20%	105	84													
с 01.01 - 25%	112	84													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или															

Котлеты из говядины с маслом (р.451-2004)			80/5	15.0	15.1	12.8	247	0.71	0.03	0.00	0.23	17.60	124.72	10.36	0.71	
говядина 1 категории	80	59														
или говядина полуфабрикат	70	59														
или фарш промышленного производства	59	59														
хлеб пшеничный	15	15														
вода питьевая или молоко питьевое	11	11														
лук репчатый	5	4														
яйцо куриное	4	4														
сухари пшеничные	5	5														
масло растительное	5	5														
масло сливочное	5	5														
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4.6	4.5	22.4	149	0.00	0.14	0.20	0.50	9.93	140.56	21.37	1.41	
крупа гречневая	37.5	37.5														
вода питьевая	120	120														
масло сливочное	5	5														
Сок в ассортименте	200	200	200	0.3	0.0	26.0	105	4.00	0.02	0.00	0.90	18.89	27.78	12.22	0.30	
Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	68	0.00	0.07	0.00	0.64	14.00	62.00	16.40	0.52	
Хлеб пшеничный			30	2.4	0.5	11.4	59	0.00	0.03	0.00	0.05	4.49	19.11	4.11	0.47	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30													
ИТОГО:				48	53	191	1435	11	1	0	6	568	1097	144	8	
2 день																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			36.2	27.8	55.5	617	1.8	0.1	0.2	0.7	704.8	662.5	54.9	1.5		

морковь - до 01.01 - 20%	18	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	8	8													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0.7	0.0	23.9	98	0.23	0.00	0.00	0.00	23.00	16.71	2.37	0.45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Фрукт (банан)			200	3.0	0.2	38.0	166	20.00	0.08	0.24	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20
Хлеб пшеничный			50	4.0	0.5	19.0	97	0.00	0.05	0.00	0.08	7.48	31.85	6.85	0.78
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			20	1.4	0.2	6.6	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58
ИТОГО:				69	44	189	1430	34	0.5	0.5	3	817	985	187	8
3 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				25.4	28.2	64.5	614	1.6	0.3	0.1	0.9	387.6	319.8	65.2	3.8
Омлет натуральный с маслом, с поджариванием (р.340-2004)			200	16.6	24.1	6.5	309	0.28	0.22	0.01	0.14	214.52	170.63	33.25	2.59

или грудка куриная	77	73													
масса готовой курицы		50													
масло растительное	8	8													
крупа рисовая	53	53													
морковь - до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и	8	8													
Сок в ассортименте	200	200	200	0.3	0.0	26.0	105	4.00	0.02	0.00	0.90	18.89	27.78	12.22	0.30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0.1	0.0	23.0	92	20.00	1.00	0.00	0.50	55.00	82.00	28.00	1.50
Хлеб пшеничный			40	3.2	0.4	15.2	77	0.00	0.04	0.00	0.06	5.98	25.48	5.48	0.62
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	68	0.00	0.07	0.00	0.64	14.00	62.00	16.40	0.52
ИТОГО:				53	38	211	1402	35	2	0	6	512	957	156	8
5 день															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				18.4	24.9	73.7	592	1.6	0.3	0.2	0.3	513.1	521.9	42.9	1.9
Каша пшенная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	8.3	8.8	29.7	231	0.37	0.20	0.10	0.00	265.50	296.20	20.10	1.00
крупа пшено	30	30													
молоко питьевое	178	178													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1.6	8.7	9.9	124	0.00	0.02	0.08	0.10	6.40	26.90	6.12	0.20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2.2	1.9	17.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13
кофейный напиток	2.5	2.5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Батон пшеничный			10	0.8	0.4	5.3	27	0.00	0.01	0.00	0.02	2.00	6.37	1.37	0.12

сахар	10	10													
крошка		25													
сахар	5	5													
мука пшеничная	10	10													
масло сливочное	10	10													
масло сливочное для смазки листа	2	2													
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48	0.02	0.02	0.60	6.40	30.6	11.5	0.30
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и	20.2	20													
Какао с молоком (р.642-1996)			200	4.1	4.0	17.6	123	0.68	0.04	0.05	0.01	140.44	131.70	7.51	0.63
какао - порошок	4	4													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29
Обед				30.6	23.9	123.1	830	56.6	1.3	0.2	4.8	219.4	519.0	129	7.7
Салат из отварной моркови с кукурузой (ТТК)			80	1.6	4.1	5.0	63	1.39	0.01	0.02	1.03	25.27	64.17	8.33	0.81

масло сливочное	5	5														
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/15	5.0	4.7	9.1	99	0.10	0.03	0.13	0.05	185.00	154.00	7.40	0.50	
хлеб пшеничный	20	20														
сыр	16	15														
Чай с лимоном (р.686-2004)			200	0.1	0.0	15.2	61	2.00	0.00	0.00	0.01	2.39	1.10	0.60	0.07	
чай - заварка	0.5	0.5														
сахар	15	15														
лимон	6	5														
Мучное изделие промышленного производства (печенье, бублики или			40	1.1	1.3	27.3	125	0.30	0.09	0.00	2.00	32.00	98.00	17.60	1.04	
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			40													
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.3	7.6	39	0.00	0.04	0.00	0.06	5.98	25.48	5.48	0.62	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20													
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29	
Обед				34.1	25.8	102.8	780	9.9	0.3	0.1	3.2	123.0	365.0	75.6	4.5	
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			80/4	0.8	4.0	3.1	52	20.00	0.00	0.02	1.49	11.20	15.51	7.25	0.67	

сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Яйцо отварное			40	5.1	4.6	0.3	63	0.00	0.03	0.02	0.19	22.00	66.80	4.20	1.00
Бутерброд с сыром и маслом (р.р.1, 3-2004)			20/5/10	4.7	6.3	10.0	116	0.00	0.03	0.53	0.26	139.21	89.56	9.63	0.22
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	11	10													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2.2	1.9	17.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13
кофейный напиток	2.5	2.5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	125	125	125	4.1	3.1	3.2	57	0.80	0.00	0.00	0.00	155.00	120.00	7.50	0.14
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.2	3.8	20	0.00	0.01	0.00	0.01	1.49	6.37	1.37	0.15
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10												
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29
Обед				30.7	22.4	117.8	795	19.8	0.5	0.1	3.4	172.9	426.7	95.7	5.3

сметана	10	10													
мука пшеничная	2.5	2.5													
масло сливочное	2.5	2.5													
вода питьевая	40	40													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	3.5	5.3	24.0	158	12.48	0.11	0.06	0.18	38.77	76.14	13.50	1.08
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0.7	0.0	23.9	98	0.23	0.00	0.00	0.00	23.00	16.71	2.37	0.45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			60	4.8	0.9	22.8	119	0.00	0.08	0.00	0.08	8.96	38.24	8.24	0.92

или Хлеб пшеничный витаминизированный	60												
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85	0.00	0.08	0.00	0.80	17.50	77.50	20.50	0.65
ИТОГО:		57	47	190	1409	21	1	1	4	871	1082	144	8

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				15	21	91	614	2	0	0	2	500	555	66	3
Каша манная молочная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	6.9	7.1	28.0	204	0.90	0.10	0.10	0.00	296.00	315.00	21.30	0.50
крупа манная	20	20													
молоко питьевое	187	187													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1.6	8.7	9.9	124	0.00	0.02	0.08	0.10	6.40	26.90	6.12	0.20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4.2	3.5	19.5	126	0.80	0.00	0.02	0.00	158.70	84.00	12.30	0.20

чай - заварка	0.5	0.5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Мучное изделие промышленного производства (печенье, бублики или	40	40	40	1.1	1.3	27.3	125	0.30	0.09	0.00	2.00	32.00	98.00	17.60	1.04
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			40												
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.58
Обед				31.0	33.0	104.1	837	52.0	1.4	0.5	3.8	201.3	531.0	89.8	7.4
Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)			80	1.4	4.0	5.3	63	9.60	0.01	0.00	1.59	16.19	22.97	10.39	0.41
капуста белокочанная квашенная промышленного производства	96	68													
лук репчатый	10	8													
или лук зелёный	10	8													
сахар	2	2													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
ИЛИ															

или мука пшеничная	13	13													
сахар	5	5													
яйцо куриное	5	5													
сметана	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса готовой запеканки		150													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/15	5.0	4.7	9.1	99	0.10	0.03	0.13	0.05	185.00	154.00	7.40	0.50
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	16	15													
Чай с лимоном (р.686-2004)			200	0.1	0.0	15.2	61	2.00	0.00	0.00	0.01	2.39	1.10	0.60	0.07
чай - заварка	0.5	0.5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафельки, печенье)			20	0.8	0.9	18.0	83	0.15	0.01	0.00	0.50	12.60	14.40	0.00	0.48

крупa пшеничная	10	10													
крупa кукурузная	10	10													
молоко питьевое	168	168													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом, джемом или повидлом (р.1,22004)			30/5/20	2.6	3.5	28.0	154	0.48	0.03	0.20	0.38	9.21	21.81	5.49	0.59
хлеб пшеничный	30	30													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и	20.2	20													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2.2	1.9	17.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13
кофейный напиток	2.5	2.5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	125	125	125	4.1	3.1	3.2	57	0.80	0.00	0.00	0.00	155.00	120.00	7.50	0.14
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29

мука пшеничная	3.6	3.6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и	10	10													
морковь - до 01.01 - 20%	5	4													
с 01.01 - 25%	5.3	4													
лук репчатый	5	4													
вода питьевая	60	60													
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	3.5	5.3	24.0	158	12.48	0.11	0.06	0.18	38.77	76.14	13.50	1.08
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			200	0.1	0.0	23.0	92	20.00	1.00	0.00	0.50	55.00	82.00	28.00	1.50
Сок в ассортименте	200	200	200	0.7	0.0	12.2	52	4.00	0.02	0.00	0.90	17.00	25.00	11.00	0.30
Хлеб пшеничный			40	3.2	0.4	15.2	77	0.00	0.04	0.00	0.06	5.98	25.48	5.48	0.62
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	68	0.00	0.07	0.00	0.64	14.00	62.00	16.40	0.52

яйцо куриное	6	6													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	5	5													
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		50													
сметана	15	15													
мука пшеничная	2.5	2.5													
масло сливочное	2.5	2.5													
вода питьевая	35	35													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и	5	5													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4.6	4.5	22.4	149	0.00	0.14	0.20	0.50	9.93	140.56	21.37	1.41
крупа гречневая	37.5	37.5													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0.7	0.0	23.9	98	0.23	0.00	0.00	0.00	23.00	16.71	2.37	0.45
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			200	0.1	0.0	12.8	52	20.00	1.20	0.00	0.56	55.20	81.60	28.00	1.52
Хлеб пшеничный			30	2.4	0.3	11.4	58	0.00	0.03	0.00	0.05	4.49	19.11	4.11	0.47

лук репчатый	8.3	7													
яйцо куриное	6	6													
сухари	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			150	3.5	6.1	27.5	179	7.20	0.12	0.07	1.40	16.68	89.83	20.21	1.44
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	200	150													
01.11.-31.12. - 30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													
масло сливочное	5	5													
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0.8	0.1	21.5	90	8.52	0.07	0.00	0.05	60.65	16.13	2.25	1.09
курага	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			50	4.0	0.8	19.0	99	0.00	0.05	0.00	0.08	7.48	31.85	6.85	0.78
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			30	2.0	0.4	10.0	51	0.00	0.05	0.00	0.48	10.50	46.50	12.30	0.39

морковь - до 01.01 - 20%	8.8	7													
с 01.01 - 25%	10	7													
лук репчатый	5.4	4.5													
сахар	0.3	0.3													
вода питьевая	40	40													
Отвар шиповника (р.705-2004)			200	0.5	0.2	19.5	82	68.00	0.01	0.00	0.70	13.15	22.70	2.80	0.23
шиповник	15	15													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			70	5.6	1.1	26.6	138	0.00	0.07	0.00	0.11	10.47	44.59	9.59	1.09
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	68	0.00	0.07	0.00	0.64	14.00	62.00	16.40	0.52
ИТОГО:				52	53	163	1336	80	1	0	7	668	967	164	7

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				19.3	16.7	94.9	607	2.5	0.2	0.1	0.8	586.7	549.1	53.7	2.1

Каша ячневая жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	6.4	7.2	29.3	208	0.46	0.15	0.10	0.00	259.08	286.30	15.60	0.90	
крупя ячневая	25	25														
молоко питьевое	182	182														
сахар	4	4														
соль йодированная	1	1														
масло сливочное	5	5														
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48	0.02	0.02	0.60	6.40	30.6	11.5	0.30	
хлеб пшеничный	20	20														
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и	20.2	20														
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	125	125	125	4.9	5.0	8.5	99	0.80	0.00	0.00	0.00	155.00	120.00	7.50	0.14	
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4.2	3.5	19.5	126	0.80	0.00	0.02	0.00	158.70	84.00	12.30	0.20	
чай - заварка	0.5	0.5														
молоко питьевое	100	100														
сахар	15	15														
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29	

говядина 1 категории	54	40													
или говядина полуфабрикат	47	40													
или фарш промышленного производства	40	40													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	2.8	2.8													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70													
01.11.-31.12. -30%	100	70													
01.01-29.02 - 35%	105	70													
01.03 - 40%	117	70													
морковь - до 01.01 - 20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
или зелень сушеная	0.1	0.1													
Рыба запечённая с маслом (р. 377-2004)			100/5	12.5	9.9	11.7	186	0.36	0.10	0.04	2.32	37.64	196.02	20.55	0.71

горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без)	153	113													
сухари пшеничные	13	13													
масло растительное	7	7													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	3.5	5.3	24.0	158	12.48	0.11	0.06	0.18	38.77	76.14	13.50	1.08
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0.3	0.0	26.0	105	4.00	0.02	0.00	0.90	18.89	27.78	12.22	0.30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			250	0.1	0.0	16.0	64	25.00	1.50	0.00	0.70	69.00	102.00	35.00	1.90
Хлеб пшеничный			30	2.4	0.5	11.4	59	0.00	0.03	0.00	0.05	4.49	19.11	4.11	0.47
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			30	2.0	0.4	10.0	51	0.00	0.05	0.00	0.48	10.50	46.50	12.30	0.39
ИТОГО:				47	41	214	1411	73	2	0	7	795	1135	186	9

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				20.3	22.9	71.2	572	2.8	0.2	0.1	1.5	508.0	431.9	53.4	2.6
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			250	7.0	7.9	27.0	207	0.61	0.05	0.04	0.20	322.00	286.00	11.90	0.25

масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
Овощи на поджаривку		55													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1.6	8.7	9.9	124	0.00	0.02	0.08	0.10	6.40	26.90	6.12	0.20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	2.2	1.9	17.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13
кофейный напиток	2.5	2.5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29
Батон пшеничный			20	1.5	0.7	10.6	55	0.00	0.02	0.00	0.03	4.00	12.74	2.74	0.24
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Обед				31.9	27.4	104.4	792	40.2	0.3	0.1	3.3	198.0	457.5	80	4.8

Сок в ассортименте	200	200	200	0.7	0.0	12.2	52	4.00	0.02	0.00	0.90	17.00	25.00	11.00	0.30
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			250	0.1	0.0	16.0	64	25.00	1.50	0.00	0.70	69.00	102.00	35.00	1.90
Хлеб пшеничный			40	3.2	0.6	15.2	79	0.00	0.04	0.00	0.06	5.98	25.48	5.48	0.62
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.26
ИТОГО:				63	53	162	1379	39	2	1	7	694	913	188	9

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				20.0	16.3	96.6	613	3.1	0.2	0.1	0.8	598.8	549.1	58.6	1.7
Каша рисовая молочная жидкая с маслом (р.3112004)			200/5	7.0	7.2	34.0	229	1.00	0.10	0.10	0.00	272.22	286.30	20.49	0.50
крупа рисовая	25	25													
молоко питьевое	190	190													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48	0.02	0.02	0.60	6.40	30.6	11.5	0.30

вода питьевая	110	110													
сахар	2.5	2.5													
соль йодированная	0.8	0.8													
масло сливочное	2.5	2.5													
Яйцо отварное			40	5.1	4.6	0.3	63	0.00	0.03	0.02	0.19	22.00	66.80	4.20	1.00
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			50	5.9	9.6	14.8	169	0.22	0.05	0.03	0.94	154.06	49.71	29.87	0.76
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	15.1	61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
чай - заварка	0.5	0.5													
сахар	15	15													
Мучное изделие промышленного производства (булочка)			50	1.9	1.5	26.0	125	0.40	0.11	0.00	1.40	36.00	82.00	5.25	1.40
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50												
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00	0.02	0.00	0.16	3.50	15.50	4.10	0.29
Обед				32.0	28.9	111.5	834	68.8	2.2	0.1	5.4	169.5	393.6	86.6	6.5

масло сливочное	3.5	3.5													
Капуста тушеная (р.534-2004)			50	1.2	2.1	3.9	39	14.33	0.02	0.00	0.12	28.53	1.17	1.06	0.42
капуста свежая белокочанная	73	58													
морковь - до 01.01 - 20%	3.8	3													
с 01.01 - 25%	4	3													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и	1	1													
лук репчатый	2.4	2													
мука пшеничная	1	1													
масло растительное	2	2													
сахар	0.3	0.3													
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0.2	0.0	24.5	99	0.00	0.00	0.00	0.00	3.89	7.83	0.52	0.00
изюм	15	15													
сахар	10	10													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			200	0.1	0.0	12.8	52	20.00	1.20	0.00	0.56	55.20	81.60	28.00	1.52
Хлеб пшеничный			50	4.0	0.7	19.0	98	0.00	0.07	0.00	0.07	7.47	31.87	6.87	0.77
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			30	2.0	0.4	10.0	51	0.00	0.05	0.00	0.48	10.50	46.50	12.30	0.39

ИТОГО:	51	51	196	1445	70	2	0	8	639	838	141	11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	1069	984	3802	28319	757	24	8	123	13332	19668	3203	173
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г	53	49	201	1416	38	1.2	0.4	6	667	983	160	8.6
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 10 лет по нормативу (100 % от суточных	77	79	335	2350	60	1.2	0.7	10	1100	1650	250	12
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 10 лет по нормативу (60 % от суточных норм)*	46	47	201	1410	36	0.7	0.4	6	660	990	150	7.2

*Таблица 1, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарноэпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" .

ТТК- Технико-технологическая карта