УТВЕРДЖАЮ
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____М.Г. Сыскова

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ТУ Роспотребнадзора
Главный санитарный врач по
Тюменской области
_____Г.В. Шарухо

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ_____
__ _____

Примерное двадцатидневное меню
Горячих завтраков для детей 7-11 лет
(сезон осень, зима, весна)

Тюмень 2019 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти 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 соли и специям.

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Бутерброд с повидлом (№2-2011)			**20/5/15**	**1,44**	**3,86**	**18,84**	**114,24**	**1,92**	**0,03**	**0,04**	**0,03**	**3,30**	**4,50**	**1,05**	**0,66**
хлеб пшеничный	20,00	20,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
Каша жидкая молочная (№182-2011)			**200/5**	**2,61**	**9,90**	**28,23**	**180,00**	**1,17**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**22,0**	**123,5**	**25,94**	**0,8**
крупа рисовая	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 %	5,00	5,00													
Сырники из творога (№ 231-2011)			**100**	**15,0**	**6,00**	**19,86**	**227,45**	**7,70**	**0,10**	**0,10**	**2,00**	**230,00**	**199,00**	**22,40**	**0,8**
творог	87,87	87,00													
крупа манная	21,00	21,00													
сахар песок	8,00	8,00													
ванилин	0,01	0,01													
масса полуфабриката		**116,00**													
масло растительное	1,20	1,20													
сахарная пудра	1,00	1,00													
Чай с лимоном (№ 377-2011)			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**4,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**2,80**	**1,40**	**0,30**
чай заварка	0,50	0,50													
лимон	2,28	2,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**47,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
ИТОГО:				**20,18**	**19,98**	**88,49**	**608,67**	**14,82**	**0,29**	**0,18**	**2,51**	**284,30**	**392,80**	**61,29**	**3,06**

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

Нарезка из отварной свеклы с сыром (№ 10-2001)			60	0,66	5,20	9,40	49,96		0,09	0,05	0,06	80,50	25,80	9,00	0,60
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 помидор с маслом(№ 15/1-2011)			60	0,68	3,50	3,90	50,50	5,04	0,02	0,00	0,07	79,00	21,60	10,08	0,36
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													
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно- томатным (№ 316а -2006)			80/30	12,05	8,62	9,88	197,00	6,10	0,18	0,000	0,56	85,00	185,00	15,00	0,60
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	47,25	35,00													
или фарш говяжий	32,64	32,00													
или фарш домашний	68,34	67,00													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	19,95	15,00													
01.11.-31.12. -30%	21,45	15,00													
01.01-29.02 - 35%	23,10	15,00													
01.03 - 40%	25,05	15,00													
лук репчатый	8,33	7,00													
яйцо куриное	2,00	2,00													
соль йодированная	0,60	0,60													
масса полуфабриката		**91,00**													
сухарь панировочный	6,00	6,00													
масса полуфабриката		**96,00**													
масло растительное	0,70	0,70													
Соус сметанно- томатный (№ 601-2004)			30												
сметана	4,50	4,50													
паста томатная	3,00	3,00													
мука пшеничная	1,50	1,50													
вода	25,50	25,50													
соль йодированная	0,20	0,20													
Пюре картофельное (№ 312-2011)			150	3,25	4,70	22,01	143,76	3,75	0,00	0,13	1,00	66,00	76,95	26,70	0,86
ель - 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 %	5,00	5,00													
Чай фруктовый(№ 106-2006)			200	0,78	0,01	13,68	55,88	0,51	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00													
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10,00	10,00													

СПЕЦИАЛИСТ

брусника с/м	10,00	10,00												
сахар песок	12,00	12,00												
вода питьевая	180,00	180,00												
или														
Чай с сахаром, вареньем, повидлом (№376-2011)			**200**	**0,75**	**0,01**	**12,50**	**50,80**	**0,45**	**0,01**	**0,00**	**0,20**	**10,10**	**40,44**	**0,01**	**0,01**
чай заварка	0,50	0,50												
сахар песок	12,00	12,00												
или повидло, варенье	15,00	15,00												
вода	180,00	180,00												
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,26**	**4,70**	**26,00**	**3,29**	**0,20**
ИТОГО:				**19,83**	**19,00**	**79,83**	**558,59**	**15,06**	**0,32**	**0,18**	**2,58**	**268,72**	**420,19**	**64,51**	**2,78**

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Бутерброд с маслом и сыром (№ 3-2011)			**20/5/11**	**4,08**	**4,70**	**9,14**	**105,00**	**0,08**	**0,04**	**0,060**	**0,04**	**85,70**	**56,10**	**4,55**	**0,55**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
хлеб пшеничный	20,00	20,00													
Борщ с мясом и сметаной (№ 170-2005)			**250/15/5**	**5,79**	**5,00**	**12,93**	**195,00**	**14,00**	**0,09**	**0,00**	**0,30**	**75,00**	**125,00**	**25,00**	**1,10**
говядина гуляш	25,20	24,00													
масса отварного мяса		***15,00***													
ель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00													
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00													
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00													
01.03 - 40%	41,75	25,00													
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.-20%	16,25	13,00													
с 01.01 - 25%	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	3,00	3,00													
сметана	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
сахар песок	1,75	1,75													
Пирог Царский (№ 85-2006)			**90**	**7,50**	**9,00**	**34,23**	**183,00**	**0,13**	**0,13**	**0,04**	**0,00**	**41,00**	**48,00**	**12,33**	**1,02**
масло сливочное 72.5 %	11,00	11,00													
мука пшеничная в/с	32,00	32,00													
сода пищевая	0,20	0,20													

лимонная кислота	0,11	0,11													
вода питьевая	0,20	0,20													
сахар песок	10,00	10,00													
яйцо куриное	12,00	12,00													
творог 9%	39,00	39,00													
сахар песок	5,00	5,00													
масса п/ф		**108,00**													
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00													
Чай с молоком и сахаром (№ 685-2004)			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**0,70**	**0,01**	**0,08**	**1,60**	**62,93**	**138,56**	**9,80**	**0,08**
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
ИТОГО:				**20,0**	**20,2**	**82,3**	**613,9**	**14,9**	**0,3**	**0,18**	**2,4**	**286,6**	**430,7**	**62,2**	**3,3**

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Нарезка из свежих огурцов с маслом (№ 14/1-2011)			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**13,10**	**0,03**	**0,00**	**0,06**	**10,20**	**96,30**	**10,20**	**0,00**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00													
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00													
масло растительное	4,00	4,00													
соль йодированая	0,30	0,30													
зелень свежая	0,68	0,50													
или															
Белокачанная капуста с морковью (№ 4-2005)/ до 1.03			**60**	**0,99**	**3,05**	**5,66**	**54,48**	**21,90**	**0,02**	**0,0**	**0,0**	**10,27**	**93,10**	**8,12**	**0,34**
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													
Бефстроганов (№ 250-2011)			**100**	**9,10**	**7,90**	**2,96**	**120,04**	**1,99**	**0,09**	**0,18**	**0,90**	**102,00**	**181,00**	**19,70**	**1,12**
говядина гуляш	84,00	80,00													
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108,00	80,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
сметана	15,00	15,00													
вода питьевая	30,00	30,00													
мука пшеничная в/с	2,50	2,50													

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

соль йодированная	0,60	0,60													
масло растительное	1,50	1,50													
Макароны отварные (№ 309-2011)			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**0,00**	**0,05**	**0,000**	**0,87**	**15,00**	**28,75**	**8,40**	**0,07**
макароны отварные	60,00	60,00													
соль йодированная	1,20	1,20													
вода питьевая	157,50	157,50													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
Слойка с сахаром (№ 46-2006)			**50**	**1,70**	**6,90**	**19,00**	**143,00**	**0,10**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**98,20**	**0,00**	**6,69**	**0,87**
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50													
сахар песок	0,80	0,80													
мука пшеничная в/с	0,80	0,80													
яйцо куриное	0,60	0,60													
масло растительное	0,50	0,50													
Чай с лимоном (№ 377-2011)			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**4,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**2,80**	**1,40**	**0,30**
чай заварка	0,50	0,50													
лимон	2,28	2,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**44,20**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**45,00**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,26**	**4,70**	**26,00**	**3,29**	**0,20**
ИТОГО:				**20,14**	**20,22**	**95,02**	**615,68**	**19,22**	**0,29**	**0,18**	**2,54**	**259,10**	**397,85**	**60,18**	**3,06**

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Бутерброд с повидлом (№2-2011)			**17/5/15**	**1,44**	**3,86**	**18,84**	**114,24**	**1,92**	**0,03**	**0,04**	**0,03**	**3,30**	**4,50**	**1,05**	**0,66**
батон пшеничный	17,00	17,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
повидло	15,00	15,00													
Омлет натуральный (№ 210-2011)			**170**	**13,00**	**11,10**	**17,00**	**235,20**	**5,90**	**0,10**	**0,13**	**1,70**	**59,00**	**207,00**	**32,00**	**1,80**
яйцо куриное	113,00	113,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	65,45	65,45													
соль йодированная	0,90	0,90													
масса полуфабриката		**178,45**													
масло растительное	2,00	2,00													
или масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00													
Какао с молоком (№ 382-2011)			**200**	**3,80**	**4,54**	**18,58**	**119,05**	**1,59**	**0,06**	**0,01**	**0,35**	**170,00**	**124,56**	**13,30**	**0,02**
какао-порошок	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
или молоко концентрированное	45,00	45,00													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**100**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**80,00**	**5,30**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**28,05**	**15,40**	**6,75**	**0,03**

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	1,12	0,22	11,58	56,70	0,00	0,07	0,00	0,45	22,00	63,00	10,50	0,50
ИТОГО:		**20,02**	**20,10**	**80,25**	**605,19**	**14,71**	**0,31**	**0,18**	**2,58**	**282,35**	**414,46**	**63,60**	**3,01**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Овощи на полгарнировку:															
Кукуруза консервированная (№ 245-2006)			40	0,85	0,07	4,51	22,89	3,27	0,04	0,00	0,00	7,90	29,31	14,10	0,40
кукуруза консервированная	66,00	40,00													
Гречка по купечески(№ 220-2005)			150	2,10	13,10	25,43	210,20	3,90	0,09	0,08	0,00	12,20	111,30	11,70	0,90
грудка куриная н/к	39,38	37,50													
масса готового мяса		**30,00**													
крупа гречневая	36,00	36,00													
вода для варки	97,00	97,00													
морковь	15,96	12,00													
лук репчатый	13,09	11,00													
масса пассерованных овощей		**15,00**													
соль	1,50	1,50													
масло растительное	5,00	5,00													
Сырники из творога (№ 231-211)			100	15,0	6,00	19,86	227,45	7,70	0,10	0,10	2,00	230,00	199,00	22,40	0,8
творог	87,87	87,00													
крупа манная	21,00	21,00													
сахар песок	8,00	8,00													
ванилин	0,01	0,01													
масса полуфабриката		**116,00**													
масло растительное	1,20	1,20													
сахарная пудра	1,00	1,00													
Чай с сахаром (№ 268-2004)			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,22	13,28	45,39	0,00	0,02	0,00	0,45	4,70	26,00	3,29	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	45,36	0,00	0,07	0,00	0,45	22,00	63,00	10,50	0,50
ИТОГО:				**20,21**	**19,61**	**84,64**	**591,27**	**14,90**	**0,32**	**0,18**	**2,60**	**287,90**	**431,41**	**63,39**	**3,10**

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

Овощи на подгарнировку :															
Овощи натуральные свежие (№ 71-2011)			**60**	**0,40**	**0,06**	**1,08**	**6,60**	**4,20**	**0,02**	**0,00**	**0,06**	**10,50**	**18,00**	**8,40**	**0,30**
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00													
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00													
или															
Овощи натуральные соленые (№ 70-2011)			**60**	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	**4,56**	**0,02**	**0,01**	**0,07**	**13,56**	**21,60**	**10,08**	**0,36**
огурцы соленые	100,20	60,00													
Плов с мясом (№265-2011)			**180**	**11,50**	**6,44**	**27,10**	**280,42**	**5,65**	**0,17**	**0,09**	**1,80**	**193,00**	**284,20**	**34,10**	**1,70**
грудка куриная (без кожи и костей)	59,06	43,75													
или говядина гуляш	58,80	56,00													
масса тушеного мяса		***35,00***													
крупа рис пропаренный	51,00	51,00													
вода питьевая	110,00	110,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00													
с 01.01 - 25%	26,60	20,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
оматная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00													
масло растительное	5,00	5,00													
Чай с лимоном (№ 377-2011)			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**4,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**2,80**	**1,40**	**0,30**
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
лимон	5,70	5,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Слойка с повидлом (№ 418-2011)			**50**	**4,43**	**12,00**	**31,20**	**150,00**	**1,00**	**0,09**	**0,09**	**0,00**	**25,10**	**0,00**	**6,84**	**0,09**
тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00													
повидло	13,00	13,00													
яйцо куриное	0,60	0,60													
мука пшеничная в/с	0,60	0,60													
масло растительное	0,50	0,50													
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,25**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,22**	**13,28**	**56,74**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,45**	**4,70**	**26,00**	**3,29**	**0,20**
ИТОГО:				**19,43**	**18,94**	**94,22**	**588,99**	**14,88**	**0,31**	**0,18**	**2,56**	**262,30**	**394,00**	**64,53**	**3,09**

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Овощи на подгарнировку :															
Нарезка из отварной свеклы (№ 44-1996)			**60**	**0,98**	**0,10**	**5,28**	**20,20**	**6,00**	**0,01**	**0,05**	**0,06**	**24,20**	**25,80**	**13,20**	**0,84**
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40													
с 01.01 - 25%	86,98	65,40													
масса отварной свеклы		**60,00**													

зелень свежая	0,50	0,50													
Гуляш из мяса (№ 260-2011)			**100**	**9,80**	**14,90**	**8,20**	**170,00**	**7,90**	**0,20**	**0,13**	**0,90**	**185,00**	**256,00**	**11,90**	**1,40**
говядина гуляш	84,00	80,00													
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
мука пшеничная в/с	2,00	2,00													
масло растительное	2,00	2,00													
вода питьевая	20,00	20,00													
Макароны отварные (№ 309-2011)			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**0,00**	**0,05**	**0,000**	**0,87**	**15,00**	**28,75**	**8,40**	**0,07**
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													
Чай с молоком и сахаром (№ 685-2004)			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**0,70**	**0,01**	**0,08**	**1,60**	**25,00**	**0,00**	**9,80**	**0,08**
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,26**	**4,70**	**26,00**	**3,29**	**0,20**
ИТОГО:				**21,24**	**18,90**	**89,83**	**553,83**	**14,60**	**0,30**	**0,26**	**4,14**	**275,90**	**399,55**	**57,09**	**3,09**

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Бутерброд с маслом и сыром (№ 3-2011)			**17/5/11**	**4,08**	**4,70**	**9,14**	**105,00**	**0,08**	**0,04**	**0,060**	**0,04**	**85,70**	**56,10**	**4,55**	**0,55**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
сыр сулугуни	11,11	11,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Горбуша под овощами (№ 90-2011)			**90**	**9,60**	**9,30**	**29,30**	**175,60**	**12,10**	**0,22**	**0,00**	**1,70**	**78,00**	**208,00**	**17,00**	**0,78**
горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	100,54	70,80													
масса готовой рыбы		**60,00**													
масло растительное	2,00	2,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
морковь до 01.01.-20%	32,50	26,00													
с 01.01 - 25%	34,58	26,00													
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
Пюре картофельное (№ 312-2011)			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**3,75**	**0,00**	**0,30**	**0,15**	**66,00**	**76,95**	**26,70**	**0,86**
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													

СОГЛАСОВАНО СПЕЦИАЛИСТ

01.03 - 40%	213,76	128,00												
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50												
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00												
Чай с сахаром (№ 268-2004)			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**11,10**	**2,80**	**1,40**	**0,30**
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**	**67,00**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,26**	**4,70**	**26,00**	**3,29**	**0,20**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**60,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
ИТОГО:				**20,03**	**19,17**	**95,29**	**591,34**	**15,96**	**0,29**	**0,18**	**2,60**	**267,50**	**432,85**	**63,44**	**3,19**

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Яйцо отварное (№ 209-2011)			**40**	**5,08**	**4,60**	**0,28**	**62,80**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**22,00**	**0,00**	**4,80**	**0,00**
яйцо куриное	40,00	40,00													
Фрикадельки в соусе (№ 280-211)			**80/30**	**8,01**	**9,00**	**19,43**	**180,00**	**4,14**	**0,14**	**0,17**	**0,80**	**25,00**	**95,02**	**26,00**	**0,01**
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	35,10	26,00													
фарш говяжий	28,56	28,00													
или фарш домашний	55,08	54,00													
хлеб пшеничный	13,50	13,50													
вода питьевая	11,00	11,00													
лук репчатый	8,57	7,20													
соль йодированная	0,80	0,80													
яйцо куриное	3,00	3,00													
мука пшеничная	8,00	8,00													
масса п/ф		**96,00**													
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65													
Соус сметанный (№ 330-2011)		**30**													
сметана 15%	7,88	7,50													
мука пшеничная	2,25	2,25													
вода	22,50	22,50													
Гречка рассыпчатая (№ 67-2011)			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**0,30**	**0,10**	**0,01**	**0,64**	**175,00**	**168,00**	**9,90**	**1,66**
крупа гречневая	50,00	50,00													
вода питьевая	106,50	106,50													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Чай из смородины (№ 507/2-2013)			**200**	**0,02**	**0,08**	**13,44**	**56,68**	**40,00**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**32,00**	**43,44**	**5,30**	**0,70**
смородина с/м	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	1,97	0,22	13,28	56,74	0,0	0,02	0,00	0,45	4,70	26,00	3,29	0,20
ИТОГО:		20,20	19,40	86,63	598,52	15,00	0,29	0,18	2,59	280,70	395,46	59,79	3,07

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша пшеничная с маслом (№264-2013)			200/5	2,01	13,10	28,23	180,00	7,8	0,2	0,08	0,0	20,8	123,5	25,94	1,2
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 %	5,00	5,00													
Сырники из творога (№ 231-2011)			100	15,0	6,00	19,86	227,45	7,70	0,10	0,10	2,00	230,00	199,00	22,40	0,8
творог	87,87	87,00													
крупа манная	21,00	21,00													
сахар песок	8,00	8,00													
ванилин	0,01	0,01													
масса полуфабриката		**116,00**													
масло растительное	1,20	1,20													
сахарная пудра	1,00	1,00													
Чай с лимоном (№ 377-2011)			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	4,03	0,00	0,00	0,00	7,00	2,80	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50													
лимон	2,28	2,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	80,00	0,00	0,01	0,00	0,45	22,00	63,00	10,50	0,50
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,22	13,28	85,00	0,00	0,02	0,00	0,45	4,70	26,00	3,29	0,20
ИТОГО:				20,1	19,5	82,9	612,4	19,5	0,3	0,18	2,6	284,5	414,3	63,5	3,0

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Горячий бутерброд с сыром (№ 7-2011)			20/5/13	6,14	9,30	10,67	125,00	0,09	0,04	0,060	0,04	90,20	96,60	9,50	2,30
сыр сулугуни	13,13	13,00													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
хлеб пшеничный	20,00	20,00													
Суп гороховый с гренками (№ 36-2011)			250/10/10	9,10	8,60	32,50	185,00	9,00	0,19	0,04	0,40	67,00	114,00	26,00	0,00

СОГЛАСОВАНО СПЕЦИАЛИСТ

курица тушка	17,57	12,20													
или кролик (тушка)	19,02	13,30													
масса отварного мяса		***10,00***													
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													
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													
Чай с молоком и сахаром (№ 685-2004)			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**0,70**	**0,01**	**0,08**	**1,60**	**62,93**	**138,56**	**9,80**	**0,08**
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150-200**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**120,00**	**5,30**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**28,05**	**15,40**	**6,75**	**0,03**
ИТОГО:				**18,57**	**19,78**	**83,41**	**560,89**	**15,09**	**0,30**	**0,18**	**2,54**	**270,18**	**427,56**	**62,55**	**2,91**

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Овощи на подгарнировку :															
Нарезка из свежих огурцов с маслом (№ 14/1-2011)			**60**	**0,42**	**3,05**	**1,14**	**47,46**	**13,10**	**0,03**	**0,00**	**0,06**	**10,20**	**96,30**	**10,20**	**0,00**
огурцы свежие грунтовые	58,80	56,00													
или огурцы свежие парниковые	58,80	56,00													
масло растительное	4,00	4,00													
соль йодированая	0,30	0,30													
зелень свежая	0,50	0,50													
или															
Нарезка из отварной моркови с кукурузой (№ 39-2011)			**60**	**0,60**	**3,15**	**1,80**	**54,66**	**2,88**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**11,20**	**90,00**	**7,80**	**0,00**
кукуруза консервированная	36,30	22,00													
морковь до 01.01.-20%	47,69	38,15													
морковь с 01.01.-25%	50,74	38,15													
масса отварной моркови		**35,00**													
масло растительное	3,00	3,00													
зелень свежая	0,50	0,50													

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

Птица тушенная в соусе (№ 290-2011)			**100**	**8,01**	**12,00**	**4,22**	**154,29**	**7,**	**0,19**	**0,18**	**0,90**	**46**	**119,00**	**18,08**	**1,80**
грудка куриная (филе без кожи и костей)	84,38	62,50													
соль йодированная	0,90	0,90													
сметана 15%	13,00	13,00													
молоко питьевое 2,5%	40,00	40,00													
мука пшеничная	2,25	2,25													
масло растительное	2,00	2,00													
Макароны отварные (№ 309-2011)			**150**	**5,82**	**1,90**	**37,08**	**176,00**	**0,00**	**0,05**	**0,000**	**0,87**	**15,00**	**28,75**	**8,40**	**0,07**
макароны отварные	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 с ванилином (№ 505-2013)			**200**	**2,79**	**2,28**	**21,15**	**93,25**	**2,90**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**190,00**	**132,00**	**14,00**	**0,50**
кофейный напиток	2,00	2,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00													
или молоко концентрированное	54,00	54,00													
ванилин	0,01	0,01													
вода питьевая	80,00	80,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**45,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**56,74**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,26**	**4,70**	**26,00**	**3,29**	**0,20**
ИТОГО:				**20,13**	**19,70**	**88,45**	**572,74**	**23,30**	**0,31**	**0,18**	**2,54**	**287,90**	**465,05**	**64,47**	**3,07**

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Овощи на подгарнировку:															
Кукуруза консервированная (№ 245-2006)			**60**	**1,86**	**0,10**	**3,90**	**24,00**	**4,56**	**0,02**	**0,01**	**0,07**	**13,56**	**21,60**	**12,60**	**0,42**
кукуруза консервированная	99,00	60,00													
Жаркое по-домашнему (№ 369-2013)			**200**	**8,50**	**5,70**	**19,45**	**193,47**	**10,30**	**0,25**	**0,18**	**1,50**	**199,00**	**289,00**	**25,00**	**1,45**
грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00													
или говядина гуляш	67,20	64,00													
масса тушеного мяса		***40,00***													
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													

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

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 сыром (№ 557-2013)			**50**	**6,17**	**14,20**	**24,79**	**235,00**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**12,82**	**0,00**	**6,69**	**0,00**
тесто слоеное промышленного производства	52,00	52,00													
сыр сулугуни	8,08	8,00													
масса полуфабриката		**60**													
мука пшеничная в/с	0,60	0,60													
яйцо куриное	0,60	0,60													
масло растительное	0,60	0,60													
Чай с сахаром (№ 268-2004)			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**11,10**	**2,80**	**1,40**	**0,30**
чай заварка	0,50	0,50													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	10,00	10,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,97**	**0,22**	**13,28**	**56,74**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,45**	**4,70**	**26,00**	**3,29**	**0,20**
ИТОГО:				**19,63**	**20,44**	**82,98**	**604,44**	**14,99**	**0,30**	**0,19**	**2,47**	**263,18**	**402,40**	**59,48**	**2,87**

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Овощи на подгарнировку:															
Овощи натуральные соленые (№ 70-2011)			**60**	**0,48**	**0,07**	**1,22**	**8,20**	**4,56**	**0,02**	**0,01**	**0,07**	**13,56**	**21,60**	**10,08**	**0,36**
огурцы соленые	100,20	60,00													
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатном (№ 83-1996)			**80/30**	**11,00**	**8,04**	**17,80**	**170,30**	**6,20**	**0,23**	**0,00**	**1,30**	**145,00**	**163,00**	**13,61**	**1,10**
горбуша с/м б/г (филе без кожи и костей)	72,22	46,00													
или сом с/м б/г (филе без кожи и костей)	75,44	46,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	62,10	46,00													
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	46,44	34,40													
или фарш домашний	35,09	34,40													
лук репчатый	9,52	8,00													
соль йодированная	0,80	0,80													
яйцо куриное	3,00	3,00													
сухарь панировочный	7,00	7,00													
масса полуфабриката		*96,00*													
масло растительное	1,00	1,00													
Соус сметанно- томатный (№ 601-2004)		**30,00**													
сметана	5,00	5,00													
паста томатная	3,00	3,00													

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

мука пшеничная	2,00	2,00													
вода	26,00	26,00													
соль йодированная	0,15	0,15													
Пюре картофельное (№ 312-2011)			**150**	**3,25**	**4,70**	**22,01**	**143,76**	**3,75**	**0,00**	**0,30**	**0,15**	**66,00**	**76,95**	**26,70**	**0,86**
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 %	5,00	5,00													
Чай фруктовый(№ 106-2006)			**200**	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**	**0,51**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**10,52**	**43,44**	**0,02**	**0,02**
ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00													
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10,00	10,00													
брусника с/м	10,00	10,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**95,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**90,00**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,26**	**4,70**	**26,00**	**3,29**	**0,20**
ИТОГО:				**18,60**	**18,80**	**79,57**	**563,14**	**15,02**	**0,30**	**0,18**	**2,48**	**261,78**	**393,99**	**64,20**	**3,04**

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Бутерброд с маслом (№ 1-2011)			**17/5**	**1,48**	**6,17**	**9,13**	**98,44**	**1,92**	**0,03**	**0,04**	**0,03**	**11,00**	**96,60**	**0,00**	**0,60**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей (№ 158-2013)			**200/8**	**5,98**	**3,66**	**22,6**	**130,00**	**2,10**	**0,15**	**0,04**	**0,70**	**12,00**	**65,00**	**31,00**	**0,80**
курица тушка	14,21	9,80													
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	13,23	9,80													
масса отварной курицы		**8,00**													
макаронные изделия (лапша)	14,00	14,00													
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00													
с 01.01 - 25%	13,30	10,00													
лук репчатый	9,52	8,00													
масло растительное	2,50	2,50													
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 - 40%	100,20	60,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
вода	144,00	144,00													
Сырники из творога (№ 231-2011)			**100**	**15,0**	**6,00**	**19,86**	**227,45**	**7,70**	**0,10**	**0,10**	**2,00**	**230,00**	**199,00**	**22,40**	**0,8**
творог	87,87	87,00													
крупа манная	21,00	21,00													
сахар песок	8,00	8,00													

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

ванилин	0,01	0,01													
масса полуфабриката		**116,00**													
масло растительное	1,20	1,20													
сахарная пудра	1,00	1,00													
Чай с лимоном (№ 377-2011)			**200/2**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**4,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**7,00**	**2,80**	**1,40**	**0,30**
чай заварка	0,50	0,50													
лимон	2,28	2,00													
вода питьевая	200,00	200,00													
сахар песок	12,00	12,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**44,00**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
ИТОГО:				**20,20**	**20,70**	**79,60**	**539,87**	**15,75**	**0,29**	**0,18**	**3,18**	**282,00**	**426,40**	**65,30**	**3,00**

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Овощная подгарнировка:															
Горошек зеленый отварной (№ 131/1-2013)			**60**	**1,86**	**0,10**	**3,90**	**24,00**	**4,56**	**0,02**	**0,01**	**0,07**	**13,56**	**21,60**	**12,60**	**0,42**
горошек консервированный	92,40	60,00													
Рагу овощное с мясом (№ 89-2010)			**180**	**6,00**	**11,90**	**14,90**	**223,70**	**9,00**	**0,23**	**0,170**	**1,47**	**44,02**	**160,78**	**18,80**	**0,02**
говядина гуляш	67,20	64,00													
или грудка н/к	52,50	50,00													
масса готового мяса		**40,00**													
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													
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00													
с 01.01 - 25%	33,25	25,00													
капуста б/кочанная	87,50	70,00													
лавровый лист	0,01	0,01													
лук репчатый	14,28	12,00													
томатная паста	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
масло растительное	4,00	4,00													
Слойка с сахаром (№ 46-2006)			**40**	**4,94**	**3,10**	**19,83**	**135,00**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**10,26**	**0,00**	**5,35**	**1,20**
тесто слоеное промышленного производства	48,00	48,00													
сахар песок	0,70	0,70													
мука пшеничная в/с	0,70	0,70													
яйцо куриное	0,50	0,50													
масло растительное	0,50	0,50													
Какао с молоком (№ 382-2011)			**200**	**3,80**	**4,54**	**25,80**	**119,05**	**1,59**	**0,01**	**0,00**	**0,35**	**170,00**	**124,56**	**13,30**	**0,80**
какао-порошок	2,00	2,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
или молоко концентрированное	45,00	45,00													

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,0[illegible]	0,02	0,00	0,26	4,70	26,00	3,29	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,01	0,00	0,45	22,00	63,00	10,50	0,50
ИТОГО:		19,69	20,11	89,29	613,74	15,23	0,29	0,18	2,60	264,54	395,94	63,84	3,14

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Овощи на подгарнировку :															
Овощи натуральные свежие (№ 71-2011)			60	0,40	0,06	1,08	6,60	4,20	0,02	0,00	0,06	10,50	18,00	8,40	0,30
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00													
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00													
или															
Овощи натуральные соленые (№ 70-2011)			60	0,48	0,07	1,22	8,20	4,56	0,02	0,01	0,07	13,56	21,60	10,08	0,36
огурцы соленые	100,20	60,00													
Тефтели (№ 92-2007)			80	8,00	9,92	14,30	175,00	6,98	0,09	0,000	1,56	12,97	112,29	25,34	2,00
грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)	43,20	32,00													
или фарш домашний	32,64	32,00													
горбуша с/м с/г(филе с кожей без костей)	39,76	28,00													
или минтай с/м б/г (филе без кожи и костей)	37,80	28,00													
яйцо куриное	2,00	2,00													
лук репчатый	8,33	7,00													
крупа рис пропаренный	8,00	8,00													
масса отварного риса		**21,00**													
сухарь панировочный	6,00	6,00													
масса полуфабриката		**96,00**													
масло растительное	1,00	1,00													
Пюре картофельное (№ 312-2011)			150	3,25	4,70	22,01	143,76	3,75	0,00	0,17	0,15	66,00	76,95	26,70	0,86
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 %	5,00	5,00													
Кофейный напиток с ванилином (№ 505-2013)			200	2,79	2,28	21,15	93,25	2,90	0,01	0,00	0,00	190,00	132,00	14,00	0,50
кофейный напиток	2,00	2,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00													
или молоко концентрированное	54,00	54,00													
ванилин	0,01	0,01													
вода питьевая	80,00	80,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,97	0,25	13,28	68,08	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	26,00	3,29	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,12	0,22	11,58	75,00	0,00	0,01	0,01	0,45	22,00	63,00	10,50	0,50
ИТОГО:				18,20	18,76	83,40	561,69	15,70	0,29	0,18	2,48	288,00	428,24	65,00	3,00

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Бутерброд с маслом (№ 1-2011)			**17/5**	**1,48**	**6,17**	**9,13**	**98,44**	**1,92**	**0,03**	**0,04**	**0,03**	**11,00**	**96,60**	**0,00**	**0,60**
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
батон пшеничный	17,00	17,00													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (№ 124-2004)			**250/15/5**	**10,80**	**5,10**	**9,73**	**142,13**	**12,50**	**0,09**	**0,05**	**1,50**	**141,00**	**67,00**	**27,10**	**0,50**
говядина гуляш	25,20	24,00													
масса отварного мяса		***15,00***													
капуста б/кочанная	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													
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 (№ 563-2013)			**80**	**4,96**	**7,31**	**36,46**	**232,00**	**0,19**	**0,15**	**0,00**	**0,00**	**34,00**	**67,79**	**12,10**	**1,20**
кефир	27,00	27,00													
крупа манная	21,50	21,50													
сахар	13,00	13,00													
масло сливочное 72,5%	6,00	6,00													
или масло растительное	6,00	6,00													
какао порошок	0,20	0,20													
сода пищевая	0,12	0,12													
лимонная кислота	0,10	0,10													
вода для разведения лимонной кислоты	0,15	0,15													
ванилин	0,10	0,10													
мука пшеничная в/с	10,00	10,00													
яйцо куриное	6,00	6,00													
масса п/ф		***90***													
сахарная пудра	1,00	1,00													
Чай с молоком и сахаром (№ 685-2004)			**200**	**1,55**	**1,28**	**14,41**	**75,64**	**0,70**	**0,01**	**0,08**	**0,60**	**62,93**	**138,56**	**9,80**	**0,05**
чай чёрный	0,50	0,50													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00													
вода питьевая	100,00	100,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,01**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
ИТОГО:				**19,91**	**20,08**	**81,31**	**603,46**	**15,31**	**0,29**	**0,18**	**2,58**	**270,93**	**432,95**	**59,50**	**2,85**

20 день

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Нарезка из отварной моркови с кукурузой (№ 39-2011)			**60**	**0,60**	**3,15**	**1,80**	**54,66**	**2,88**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**11,20**	**90,00**	**7,80**	**0,00**
кукуруза консервированная	36,30	22,00													
морковь до 01.01.-20%	47,69	38,15													
морковь с 01.01.-25%	50,74	38,15													
масса отварной моркови		**35,00**													
масло растительное	3,00	3,00													
зелень свежая	0,68	0,50													
Азу (№ 402-2006)			**90**	**11,90**	**11,50**	**12,00**	**173,51**	**1,05**	**0,13**	**0,15**	**1,00**	**41,20**	**37,00**	**23,00**	**0,90**
говядина гуляш	84,00	80,00													
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	108,00	80,00													
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00													
лук репчатый	7,14	6,00													
огурцы соленые	13,36	8,00													
мука пшеничная в/с	2,50	2,50													
масло растительное	2,00	2,00													
вода питьевая	40,00	40,00													
Гречка рассыпчатая (№ 67-2011)			**150**	**4,00**	**5,28**	**28,62**	**187,05**	**0,30**	**0,10**	**0,01**	**0,64**	**175,00**	**168,00**	**9,90**	**1,66**
крупа гречневая	50,00	50,00													
вода питьевая	106,50	106,50													
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00													
соль йодированная	1,50	1,50													
Чай из смородины (№ 507/2-2013)			**200**	**0,02**	**0,08**	**13,44**	**56,68**	**40,00**	**0,02**	**0,00**	**0,25**	**32,00**	**43,44**	**5,30**	**0,70**
смородина с/м	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	200	200													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,97**	**0,25**	**13,28**	**68,08**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,26**	**4,70**	**26,00**	**3,29**	**0,20**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1,12**	**0,22**	**11,58**	**55,25**	**0,00**	**0,01**	**0,01**	**0,45**	**22,00**	**63,00**	**10,50**	**0,50**
ИТОГО:				**19,61**	**20,48**	**80,72**	**595,23**	**15,75**	**0,31**	**0,17**	**2,60**	**286,10**	**427,44**	**59,79**	**3,15**
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,30	1,30												
ИТОГО в среднем за 20 дней				**19,84**	**19,70**	**86,03**	**587,65**	**16,01**	**0,30**	**0,18**	**2,67**	**276,23**	**418,20**	**62,38**	**3,04**
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 7 до 11 лет (25% от суточной потребности)				**20,20**	**20,70**	**83,75**	**587,50**	**15,00**	**0,30**	**0,18**	**2,50**	**275,00**	**412,50**	**62,50**	**3,00**
Соотношение белков,жиров, углеводов				**1**	**1**	**4**									

Исполнитель: главный технолог Горбанева Н.А.

Дата: 22.08.2019

СОГЛАСОВАНО
специалист

Аннотация

Примерное 20-ти дневное меню завтраков разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с 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 веществах.

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах –М.: Хлебпродинформ, 2004г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- –М.: Хлебпродинформ, 1996г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.
- Сборник технологических нормативов, рецепту блюд и кулинарных изделий – Пермь, 2013 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных блюд и кулинарных изделий для детского питания- Уфа, 2010 г.
- Организация питания в дошкольных образовательных учреждений: методические указания города Москвы, 2007 г.
- Сборнику рецептур для питания детей, 2011г. Г. Екатеренбург

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

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

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

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;

- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошеная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.;
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица №26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

В меню использованы хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно – минеральными премиксами.

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

- При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционное мясо обязательно подвергается вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- 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 или 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, рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц или в качестве компонента в составе блюд;
- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 градусов, слоем не более 2,5-3 см.; запеканки -20-30 минут при температуре 180-220 градусов слоем не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;
- Вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;

- Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении 1:6) 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 в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов.

Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых блюд не допускается.

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

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

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

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

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару и в пароконвектомате. При приготовлении блюд не допускается жарка.

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

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

- Томатное пюре, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, 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.

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

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.**

Российская Федерация, Тюменская область, г. Тюмень
Общество с ограниченной ответственностью
«Магия вкуса»
ОГРН 1087232012262
Для документов №1

В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

23 листов