



УТВЕРЖАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Матрикс Вкус»  
С. П. Давыдова



СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ТУ Роспотребнадзора  
Главный санитарный врач по  
Тюменской области  
Г. В. Шаруха



СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ  
Stavitskiy

Примерное двадцатидневное меню

Горячих завтраков и обедов для детей с ОВЗ с 12 лет до 18 лет  
(сезон осень, зима, весна)

г. Тюмень, 2019г.



# ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ для детей с 12 до 18 лет (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные включения - тигульный лист, некондитерскую ветошь, аннотацию, таблицу по соли и специям.

### 1 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 |        |      |  |  |
| Завтрак                                                                                |           |          |                   | 17,51    | 20,13   | 102,23 | 632,28   | 8,06                         | 0,35 | 0,10  | 1,37 | 550,00 | 539,76       | 57,75  | 2,22 |  |  |
| Бутерброд с сыром ( тг 3-2011)                                                         |           |          | 17/5/11           | 3,91     | 6,64    | 9,14   | 112,93   | 0,00                         | 0,00 | 0,060 | 0,04 | 120,00 | 96,60        | 4,20   | 0,30 |  |  |
| масло сливочное 72,5 %                                                                 | 5,00      | 5,00     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| сыр сулугуни                                                                           | 11,11     | 11,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| батон пшеничный                                                                        | 17,00     | 17,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| Каша жидкая молочная пшеница с маслом ( тг 182-2011)                                   |           |          | 210/5             | 5,90     | 8,13    | 27,88  | 204,80   | 1,17                         | 0,20 | 0,0   | 0,0  | 145,00 | 180,0        | 25,1   | 0,72 |  |  |
| крупа пшеница                                                                          | 32,00     | 32,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| вода                                                                                   | 86,00     | 86,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                          | 96,00     | 96,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| сахар песок                                                                            | 5,00      | 5,00     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| соль йодированная                                                                      | 0,90      | 0,90     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| масло сливочное 72,5 %                                                                 | 5,00      | 5,00     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| Какао с молоком ( тг 382-2011)                                                         |           |          | 200               | 4,80     | 4,54    | 27,80  | 119,05   | 1,59                         | 0,01 | 0,00  | 0,35 | 170,00 | 120,56       | 13,30  | 0,80 |  |  |
| какао-порошок                                                                          | 2,00      | 2,00     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| вода питьевая                                                                          | 100,00    | 100,00   |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| сахар песок                                                                            | 12,00     | 12,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| молоко концентрированное                                                               | 45,00     | 45,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| или молоко питьевое 2,5% жирности                                                      | 100,00    | 100,00   |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |        |              |        |      |  |  |
| Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мангартин, банан) |           |          | 150-200           | 0,66     | 0,38    | 14,25  | 85,00    | 5,30                         | 0,00 | 0,00  | 0,05 | 28,05  | 15,40        | 6,75   |      |  |  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                        |           |          | 50                | 2,24     | 0,44    | 23,16  | 110,50   | 0,00                         | 0,14 | 0,00  | 0,90 | 44,00  | 127,20       | 8,40   | 0,40 |  |  |
| Овощи на полдзиринировку:                                                              |           |          |                   | 39,57    | 24,98   | 123,37 | 902,99   | 56,93                        | 0,29 | 0,18  | 3,00 | 208,13 | 751,14       | 113,84 | 3,37 |  |  |
| Кукуруза консервированная ( тг 229-2019)                                               |           |          | 100               | 1,95     | 0,30    | 10,05  | 52,20    | 4,32                         | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 37,80  | 36,90        | 11,70  | 0,00 |  |  |



[illegible]



| Наименование блюда                                                                    | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          |          | Наименование пищевых веществ |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|----------|------------------------------|--------|--------|--------------|--------|--------|--------|--|--|--|--|
|                                                                                       |           |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | Эл. ккал | Витамины |                              |        |        | Минералы, мг |        |        |        |  |  |  |  |
|                                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          | С, мг    | В1, мг                       | А, мкг | Е, мкг | Кальций      | Фосфор | Магний | Железо |  |  |  |  |
| Завтрак                                                                               |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)                                                      |           |          |                   | 12,18    | 13,62   | 110,36 | 654,94   | 9,99     | 0,19                         | 0,07   | 1,02   | 388,01       | 504,10 | 46,76  | 1,53   |  |  |  |  |
| повидло                                                                               |           |          | 17/5/15           | 1,76     | 3,91    | 18,84  | 114,24   | 1,92     | 0,03                         | 0,04   | 0,03   | 2,40         | 4,50   | 1,05   | 0,30   |  |  |  |  |
| масло сливочное 72,5 %                                                                |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| батон пшеничный                                                                       |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями (тк 120-2011)                                    |           |          | 200/2             | 4,68     | 4,16    | 18,84  | 155,00   | 1,30     | 0,01                         | 0,03   | 0,04   | 123,56       | 235,00 | 16,56  | 0,30   |  |  |  |  |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                         |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| вода                                                                                  |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| макаронные изделия                                                                    |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| сахар песок                                                                           |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| соль йодированная                                                                     |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| масло сливочное 72,5 %                                                                |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| Кофейный напиток (тк 692-2004)                                                        |           |          | 200               | 4,60     | 2,54    | 35,27  | 155,20   | 1,47     | 0,01                         | 0,00   | 0,00   | 190,00       | 122,00 | 14,00  | 0,50   |  |  |  |  |
| кофейный напиток                                                                      |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| вода питьевая                                                                         |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| сахар песок                                                                           |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                                         |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов                       |           |          | 50                | 2,24     | 0,44    | 23,16  | 110,50   | 0,00     | 0,14                         | 0,00   | 0,90   | 44,00        | 127,20 | 8,40   | 0,40   |  |  |  |  |
| Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан) |           |          | 150-200           | 0,66     | 0,38    | 14,25  | 120,00   | 5,30     | 0,00                         | 0,00   | 0,05   | 28,05        | 15,40  | 6,75   | 0,03   |  |  |  |  |
| Обед                                                                                  |           |          |                   |          |         |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| Нарезка из отварной свеклы с сыром (тк 192-2018)                                      |           |          | 100               | 31,84    | 30,85   | 123,13 | 919,01   | 40,22    | 1,05                         | 0,43   | 4,16   | 450,00       | 763,67 | 131,09 | 5,20   |  |  |  |  |
| свежая - до 01.01 - 20%                                                               |           |          |                   | 118,09   | 94,47   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25%                                                                         |           |          |                   | 125,65   | 94,47   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| масса отварной свеклы                                                                 |           |          |                   |          | 86,67   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| сыр сулугуни                                                                          |           |          |                   | 10,10    | 10,00   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| соль йодированная                                                                     |           |          |                   | 0,40     | 0,40    |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| зелень                                                                                |           |          |                   | 1,35     | 1,00    |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| масло растительное                                                                    |           |          |                   | 3,30     | 3,30    |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с мясом и сметаной (тк 49/1 -2016)                               |           |          | 250/20/5          | 6,96     | 6,75    | 10,50  | 159,00   | 21,01    | 0,00                         | 0,00   | 0,00   | 57,00        | 300,00 | 21,68  | 2,00   |  |  |  |  |
| курица -тушка                                                                         |           |          |                   | 35,38    | 24,40   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| или говядина I категории                                                              |           |          |                   | 33,6     | 32,00   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| масса отварного мяса                                                                  |           |          |                   |          | 20,00   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| капуста белокочанная свежая                                                           |           |          |                   | 50,00    | 40,00   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10. - 25%                                                       |           |          |                   | 34,58    | 26,00   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30%                                                                    |           |          |                   | 37,18    | 26,00   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35%                                                                     |           |          |                   | 40,04    | 26,00   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| 01.03. - 40%                                                                          |           |          |                   | 43,42    | 26,00   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20%                                                                 |           |          |                   | 18,75    | 15,00   |        |          |          |                              |        |        |              |        |        |        |  |  |  |  |







|        |       |       |        |         |       |      |      |      |        |         |        |      |
|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|------|--------|---------|--------|------|
| ИТОГО: | 44,02 | 44,47 | 233,49 | 1573,95 | 50,21 | 1,24 | 0,50 | 6,50 | 838,01 | 1267,77 | 177,85 | 6,73 |
|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|------|--------|---------|--------|------|

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 |       |       |  |  |
| Завтрак                                                         |           |          |                   |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| Бульон с маслом (тк 3-2004)                                     |           |          |                   | 22,98    | 21,76   | 94,22  | 666,48   | 4,04                         | 0,15 | 0,19 | 3,90 | 488,02 | 458,39       | 50,02 | 99,04 |  |  |
| масло сливочное 72,5 %                                          |           |          | 5,00              |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| батон пшеничный                                                 |           |          | 17,00             |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| Сырники творожные пром. производства (тк 219-2011)              |           |          | 200/20            | 19,00    | 18,00   | 50,00  | 421,00   | 2,00                         | 0,01 | 0,15 | 2,00 | 420,00 | 243,75       | 40,20 | 98,00 |  |  |
| творог                                                          |           |          | 163,2             |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| мука пшеничная в/с                                              |           |          | 25,00             |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| крупа манная                                                    |           |          | 13,00             |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| сахар песок                                                     |           |          | 15,00             |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| масса полуфабриката                                             |           |          |                   |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| мука пшеничная в/с                                              |           |          | 3,00              |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| масло растительное                                              |           |          | 1,00              |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| молоко стуженное с сахаром 8,5%                                 |           |          | 20,00             |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| Сухое ягодно-й (тк 185-2018)                                    |           |          |                   |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| ягоды см                                                        |           |          | 2,00              | 2,00     |         |        |          |                              |      |      | 0,25 | 10,52  | 43,44        | 0,02  | 0,02  |  |  |
| сахар песок                                                     |           |          | 2,50              | 2,50     |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| крахмал картофельный                                            |           |          | 0,90              | 0,90     |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| вода питьевая                                                   |           |          | 16,00             | 16,00    |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| Чай с сахаром (тк 378-2011)                                     |           |          |                   |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| 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 |           |          | 50                | 2,24     | 0,44    | 23,16  | 110,50   | 0,00                         | 0,14 | 0,00 | 0,90 | 44,00  | 127,20       | 8,40  | 0,40  |  |  |
| Обед                                                            |           |          |                   |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| Нарезка из отварной моркови (тк 224-2019)                       |           |          | 100               | 34,41    | 33,44   | 125,78 | 970,11   | 23,46                        | 0,83 | 0,01 | 5,79 | 350,00 | 736,56       | 99,15 | 4,51  |  |  |
| морковь, до 01.01.-20%                                          |           |          |                   |          |         |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| с 01.01 - 25%                                                   |           |          |                   | 144,97   | 109,00  |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| масса отварной моркови                                          |           |          |                   |          | 100,00  |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| зелень свежая                                                   |           |          |                   | 1,35     | 1,00    |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| соль йодированная                                               |           |          |                   | 0,60     | 0,60    |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| Суп Борщ с мясом и сметаной (тк 63/1-2017)                      |           |          | 250/15/5          | 5,79     | 8,14    | 12,93  | 195,00   | 21,25                        | 0,50 | 0,00 | 1,90 | 75,00  | 265,69       | 29,81 | 2,20  |  |  |
| говядина I категории                                            |           |          |                   | 25,20    | 24,00   |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| масса отварного мяса                                            |           |          |                   |          | 15,00   |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.-25%                                   |           |          |                   | 33,25    | 25,00   |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |
| 01.11.-31.12.-30%                                               |           |          |                   | 35,75    | 25,00   |        |          |                              |      |      |      |        |              |       |       |  |  |







|                                                                       |                                                                 |          |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|------------------------------|------|-------|------|--------------|--------|-------|-------|
| Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов |                                                                 |          | 50                | 2,20     | 1,87    | 16,00  | 110,00   | 0,00                         | 0,01 | 0,00  | 1,54 | 7,20         | 26,00  | 17,06 | 0,30  |
| ИТОГО:                                                                |                                                                 |          |                   | 57,4     | 55,2    | 220,0  | 1636,6   | 27,5                         | 0,98 | 0,20  | 9,69 | 838,0        | 1195,0 | 149,2 | 103,6 |
| 4 день                                                                |                                                                 |          |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
| Наименование блюда                                                    | Брутто, г                                                       | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Наименование пищевых веществ |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       |                                                                 |          | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЛ, ккал | Витамины                     |      |       |      | Минералы, мг |        |       |       |
| Завтрак                                                               |                                                                 |          |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
| Бутерброд горячий с сыром (тк 199/1-2018)                             |                                                                 |          | 17/5/13           | 17,18    | 13,77   | 81,57  | 626,19   | 1,96                         | 0,41 | 0,18  | 3,02 | 436,20       | 605,96 | 73,60 | 2,32  |
|                                                                       | сыр сулугуни                                                    | 13,13    |                   | 6,14     | 5,33    | 10,67  | 125,00   | 0,09                         | 0,04 | 0,060 | 0,04 | 90,20        | 96,60  | 9,50  | 1,20  |
|                                                                       | масло сливочное 72,5 %                                          | 5,00     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | батон пшеничный                                                 | 17,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
| Каша жидкая молочная пшеничная (ТК 167-2004)                          |                                                                 |          | 200/5             | 6,13     | 6,50    | 21,75  | 259,80   | 1,17                         | 0,15 | 0,0   | 0,0  | 160,0        | 180,0  | 41,7  | 0,7   |
|                                                                       | крупа пшеничная                                                 | 26,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | вода                                                            | 86,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | молоко питьевое 2,5% жирности                                   | 96,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | сахар песок                                                     | 5,00     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | масса корицы                                                    |          |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | масло сливочное 72,5 %                                          | 5,00     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
| Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)                                 |                                                                 |          | 200               | 1,55     | 1,28    | 14,41  | 75,64    | 0,70                         | 0,01 | 0,08  | 1,60 | 120,00       | 138,56 | 9,80  | 0,08  |
|                                                                       | чай черный                                                      | 0,50     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | сахар песок                                                     | 12,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | молоко питьевое 2,5% жирности                                   | 50,00    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | вода питьевая                                                   | 150,00   |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |                                                                 |          | 25                | 1,12     | 0,22    | 11,58  | 55,25    | 0,00                         | 0,07 | 0,00  | 0,45 | 22,00        | 63,60  | 4,20  | 0,20  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов       |                                                                 |          | 50                | 2,24     | 0,44    | 23,16  | 110,50   | 0,00                         | 0,14 | 0,00  | 0,90 | 44,00        | 127,20 | 8,40  | 0,40  |
| Обед                                                                  |                                                                 |          |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
| Овощи натуральные соление (тк 70-2011)                                |                                                                 |          | 100               | 19,59    | 22,65   | 32,71  | 911,61   | 8,63                         | 0,06 | 0,16  | 2,70 | 128,00       | 428,60 | 52,20 | 5,47  |
|                                                                       | отрубы соление                                                  | 167,00   |                   | 0,60     | 0,15    | 1,35   | 10,73    | 4,20                         | 0,00 | 0,00  | 0,45 | 0,00         | 28,60  | 2,70  | 2,55  |
| Уха рыбацкая (тк 181-1996)                                            |                                                                 |          | 250/30            | 8,79     | 7,50    | 20,76  | 145,00   | 1,90                         | 0,05 | 0,01  | 0,25 | 53,00        | 280,00 | 25,90 | 0,72  |
|                                                                       | горбуша с/м с/т (филе без кожи и костей)                        | 51,12    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 48,60    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | мяса готовой рыбы                                               |          |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | картофель - 01.09-31.10 - 25%                                   | 93,10    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | 01.11-31.12 - 30%                                               | 100,10   |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | 01.01-29.02 - 35%                                               | 107,80   |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | 01.03 - 40%                                                     | 116,90   |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | лук репчатый                                                    | 9,52     |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |
|                                                                       | морковь, до 01.01                                               | 12,50    |                   |          |         |        |          |                              |      |       |      |              |        |       |       |















[illegible]



















| Нарезка из отварной свеклы (тк 44-196)             |  | 100    |        | 2,10  |       | 0,17  |        | 10,80 |      | 42,00 |       | 10,00 |        | 0,02  |      | 0,00 |  | 0,10 |  | 120,00 |  | 33,00 |  | 22,00 |  | 1,40 |  |
|----------------------------------------------------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|------|--|--------|--|-------|--|-------|--|------|--|
| свекла - до 01.01 - 20%                            |  | 136,25 | 109,00 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| с 01.01 - 25%                                      |  | 144,97 | 109,00 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| масса отварной свеклы                              |  |        | 100,00 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| зелень свежая                                      |  | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| соль йодированная                                  |  | 0,80   | 0,80   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| Суп - пюре овощной с мясом и грибами (тк 104-2018) |  | 250/10 |        | 6,87  | 6,03  | 11,14 | 155,00 | 18,07 | 0,03 | 0,30  | 0,27  | 48,61 | 205,00 | 33,12 | 0,80 |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| говядина 1 категории                               |  | 16,80  | 16,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| или грубка с/м (филе без кожи и костей)            |  | 16,47  | 12,20  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| масса отварного мяса                               |  |        | 10     |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| картофель - 01.09 - 31.10 - 25%                    |  | 119,70 | 90,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| 01.11 - 31.12 - 30%                                |  | 128,70 | 90,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| 01.01 - 29.02 - 35%                                |  | 138,60 | 90,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| 01.03 - 40%                                        |  | 150,30 | 90,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| морковь, до 01.01 - 20%                            |  | 25,00  | 20,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| с 01.01 - 25%                                      |  | 26,60  | 20,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| лук репчатый                                       |  | 14,28  | 12,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| молоко питьевое 2,5% жирности                      |  | 50,00  | 50,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| бульон от картофеля                                |  | 100,00 | 100,00 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| масло растительное                                 |  | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| или масло сливочное                                |  | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| соль йодированная                                  |  | 1,50   | 1,50   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| хлеб пшеничный                                     |  | 16,00  | 10,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами (тк 82/1-2017)   |  | 110    |        | 23,30 | 17,80 | 12,50 | 194,00 | 4,79  | 0,06 | 4,30  | 13,00 | 43,00 | 236,00 | 31,86 | 2,20 |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| горбуша с/м с/т (филе с кожей без костей)          |  | 142,00 | 100,00 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| или минтай с/м (филе без кожи и костей)            |  | 135,00 | 100,00 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| масло растительное                                 |  | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| соль йодированная                                  |  | 1,00   | 1,00   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| лук репчатый                                       |  | 9,52   | 8,00   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| морковь, до 01.01 - 20%                            |  | 22,50  | 18,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| с 01.01 - 25%                                      |  | 23,94  | 18,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| матная паста (без консервантов и красителей)       |  | 3,00   | 3,00   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| Пюре картофельное (тк 312-2011)                    |  | 180    |        | 4,90  | 5,64  | 32,41 | 172,51 | 2,20  | 0,90 | 0,30  | 1,08  | 66,00 | 80,19  | 39,11 | 0,88 |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| картофель - 01.09 - 31.10 - 25%                    |  | 204,29 | 153,60 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| 01.11 - 31.12 - 30%                                |  | 219,65 | 153,60 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| 01.01 - 29.02 - 35%                                |  | 236,54 | 153,60 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| 01.03 - 40%                                        |  | 256,51 | 153,60 |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| молоко питьевое 2,5% жирности                      |  | 28,35  | 27,00  |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| масло сливочное 72,5 %                             |  | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |        |       |      |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |
| Книсель из свеклы в/од (тк 350-2011)               |  | 200    |        | 0,24  | 0,00  | 28,52 | 145,00 | 40,00 | 0,02 | 0,00  | 0,25  | 10,52 | 43,44  | 0,02  | 0,02 |      |  |      |  |        |  |       |  |       |  |      |  |







[illegible]



| Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов |           | 50       | 2,20              | 1,87     | 16,00   | 110,00  | 0,00     | 0,01                         | 0,00 | 1,54 | 7,20         | 26,00  | 4,20   | 0,30   |       |      |  |  |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|------------------------------|------|------|--------------|--------|--------|--------|-------|------|--|--|
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов    |           | 30       | 1,34              | 0,26     | 13,90   | 66,30   | 0,00     | 0,08                         | 0,00 | 0,54 | 26,40        | 76,32  | 5,04   | 0,24   |       |      |  |  |
| ИТОГО:                                                             |           |          | 55,90             | 50,85    | 211,17  | 1574,88 | 64,94    | 0,79                         | 0,11 | 4,63 | 491,40       | 924,60 | 131,19 | 9,28   |       |      |  |  |
| 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 |        |        |        |       |      |  |  |
| Завтрак                                                            |           |          |                   |          |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| Бульбона с повидлом ( тк 2-2011)                                   |           |          |                   | 8,74     | 15,49   | 78,70   | 645,00   | 3,79                         | 0,07 | 0,13 | 1,68         | 292,40 | 293,06 | 43,40  | 1,08  |      |  |  |
| батон пшеничный                                                    |           |          | 175/15            | 1,76     | 3,91    | 18,84   | 114,24   | 1,92                         | 0,03 | 0,04 | 0,03         | 2,40   | 4,50   | 1,05   | 0,30  |      |  |  |
| масло сливочное 72,5 %                                             |           |          |                   |          |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| повидло                                                            |           |          |                   |          |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| Каши молочная " Дружба" ( тк 42/1-2016)                            |           |          |                   |          |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                      |           |          | 96,00             | 96,00    | 5,43    | 10,30   | 45,45    | 260,00                       | 1,17 | 0,03 | 0,01         | 0,05   | 170,0  | 150,00 | 32,55 | 0,70 |  |  |
| вода                                                               |           |          | 86,00             | 86,00    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| крупа рис круглый                                                  |           |          | 12,00             | 12,00    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| крупа пшено                                                        |           |          | 13,00             | 13,00    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| сахар песок                                                        |           |          | 5,00              | 5,00     |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| соль йодированная                                                  |           |          | 0,90              | 0,90     |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| масло сливочное 72,5 %                                             |           |          | 5,00              | 5,00     |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)                              |           |          |                   |          |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
|                                                                    |           |          | 200               | 1,55     | 1,28    | 14,41   | 75,64    | 0,70                         | 0,01 | 0,08 | 1,60         | 120,00 | 138,56 | 9,80   | 0,08  |      |  |  |
| чай черничный                                                      |           |          | 0,50              | 0,50     |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| сахар песок                                                        |           |          | 12,00             | 12,00    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                      |           |          | 50,00             | 50,00    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| или молоко концентрированное                                       |           |          | 20,00             | 20,00    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| вода питьевая                                                      |           |          | 150,00            | 150,00   |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов    |           |          |                   |          |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| Обед                                                               |           |          | 50                | 2,24     | 0,44    | 23,16   | 110,50   | 0,00                         | 0,14 | 0,00 | 0,90         | 44,00  | 127,20 | 8,40   | 0,40  |      |  |  |
| Винегрет овощной ( тк 67-2011)                                     |           |          |                   |          |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
|                                                                    |           |          | 100               | 26,27    | 32,70   | 102,14  | 887,60   | 41,51                        | 0,10 | 0,10 | 3,70         | 108,04 | 251,56 | 107,54 | 5,88  |      |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.-25%                                      |           |          | 30,72             | 23,10    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| 01.11.-31.12.-30%                                                  |           |          | 33,03             | 23,10    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| 01.01.-29.02.-35%                                                  |           |          | 35,57             | 23,10    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| 01.03.-40%                                                         |           |          | 38,58             | 23,10    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| Масса отварного картофеля                                          |           |          |                   | 22,00    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| свекла - до 01.01.-20%                                             |           |          | 39,51             | 31,61    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| с 01.01.-25%                                                       |           |          | 42,04             | 31,61    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| Масса отварной свеклы                                              |           |          |                   | 29,00    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |
| морковь, до 01.01.-20%                                             |           |          | 39,51             | 31,61    |         |         |          |                              |      |      |              |        |        |        |       |      |  |  |







Итого:

35,0 48,2 180,8 1563,0 45,3 0,2 0,2 5,4 400,4 544,6 150,9 7,0

12 день

| Наименование блока                                              | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав |          |         |        |          | Наименование пищевых веществ |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|---------|--------|----------|------------------------------|--------|--------|-------|---------|--------------|--------|--------|--|--|
|                                                                 |           |          | Вывод, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | Витамины                     |        |        |       |         | Минералы, мг |        |        |  |  |
|                                                                 |           |          |                   |          |         |        |          | С, мг                        | В1, мг | А, мкг | Е, мг | Кальций | Фосфор       | Магний | Железо |  |  |
| Завтрак                                                         |           |          |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| Бутерброд с маслом ( тк 3-2004)                                 |           |          |                   | 32,17    | 30,65   | 74,93  | 688,89   | 5,31                         | 0,13   | 0,15   | 1,90  | 601,73  | 520,00       | 72,83  | 3,77   |  |  |
| масло сливочное 72,5 %                                          | 6,00      | 6,00     | 17/6              | 2,07     | 3,98    | 9,13   | 98,44    | 1,92                         | 0,00   | 0,04   | 0,03  | 2,40    | 22,00        | 0,00   | 0,34   |  |  |
| батон пшеничный                                                 | 17,00     | 17,00    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| Запеканка из творога ( тк 223-2011)                             |           |          | 200/15            | 25,5     | 24,13   | 30,53  | 380,00   | 1,92                         | 0,12   | 0,11   | 1,87  | 409,33  | 376,00       | 58,83  | 2,9    |  |  |
| творог                                                          | 190,40    | 186,67   |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| яйцо куриное                                                    | 6,67      | 6,67     |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| крупа манная                                                    | 14,00     | 14,00    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| сахар песок                                                     | 16,00     | 16,00    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| сметана 15%                                                     | 8,00      | 8,00     |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| масса полуфабриката                                             |           | 231,34   |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| сухарь панировочный                                             | 6,60      | 6,60     |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| масло растительное                                              | 1,30      | 1,30     |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром 8,5%                                 | 15,00     | 15,00    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| Кофейный напиток ( тк 692-2004)                                 |           |          | 200               | 4,60     | 2,54    | 35,27  | 155,20   | 1,47                         | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 190,00  | 122,00       | 14,00  | 0,50   |  |  |
| кофейный напиток                                                | 2,00      | 2,00     |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| вода питьевая                                                   | 100,00    | 100,00   |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| сахар песок                                                     | 12,00     | 12,00    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| молоко питьевого 2,5% жирности                                  | 100,00    | 100,00   |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| 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                         | 0,07   | 0,00   | 0,45  | 22,00   | 63,60        | 4,20   | 0,20   |  |  |
| Обса                                                            |           |          |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| Нарезка из отварной свеклы с сыром ( тк 192-2018)               |           |          | 100               | 1,50     | 3,97    | 6,33   | 83,27    | 9,52                         | 0,01   | 0,08   | 0,10  | 59,97   | 35,00        | 22,00  | 1,40   |  |  |
| свекла - до 01.01 - 20%                                         | 118,09    | 94,47    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| с 01.01 - 25%                                                   | 125,65    | 94,47    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| мяса отварной свеклы                                            |           | 86,67    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| сыр сулугуни                                                    | 10,10     | 10,00    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| зелень свежая                                                   | 1,35      | 1,00     |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| масло растительное                                              | 3,30      | 3,30     |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| соль йодированная                                               | 0,60      | 0,60     |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом ( тк 223-2019)              |           |          | 250/10/10         | 4,94     | 5,60    | 30,50  | 185,00   | 9,00                         | 0,05   | 0,00   | 0,00  | 55,00   | 205,00       | 40,77  | 0,00   |  |  |
| говядина I категории                                            | 16,80     | 16,00    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |
| 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    |                   |          |         |        |          |                              |        |        |       |         |              |        |        |  |  |







| Завтрак                                                         |  |        | 35,29  | 38,34 | 51,43 | 633,25 | 2,28   | 0,71  | 0,12 | 4,25  | 407,11 | 544,04 | 54,35  | 2,10   |
|-----------------------------------------------------------------|--|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Вутерборд с сыром (тк 3-2004)                                   |  |        |        |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| батон пшеничный                                                 |  | 17,00  | 17,00  | 3,67  | 5,06  | 10,66  | 135,00 | 0,08  | 0,04 | 0,060 | 0,04   | 79,20  | 96,60  | 4,20   |
| сыр                                                             |  | 10,10  | 10,00  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        | 0,30   |
| Омлет натуральный (тк 210-2011)                                 |  |        |        |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| яйцо куриное                                                    |  | 133,20 | 133,20 | 25,92 | 28,56 | 3,71   | 335,00 | 0,61  | 0,60 | 0,06  | 3,50   | 140,31 | 276,00 | 33,49  |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                   |  | 77,20  | 77,20  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        | 2,40   |
| соль йодированная                                               |  | 1,07   | 1,07   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| масса полуфабриката                                             |  | 210    | 210    |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| масло растительное                                              |  | 1,50   | 1,50   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| Каша с молоком (тк 382-2011)                                    |  |        |        |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| какао-порошок                                                   |  | 1,60   | 1,60   | 4,80  | 4,54  | 27,80  | 119,05 | 1,59  | 0,01 | 0,00  | 0,35   | 170,00 | 120,56 | 13,30  |
| вода питьевая                                                   |  | 100,00 | 100,00 |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        | 0,80   |
| сахар песок                                                     |  | 12,00  | 12,00  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| молоко концентрированное                                        |  | 45,00  | 45,00  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| или молоко питьевое 2,5% жирности                               |  | 100,00 | 100,00 |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов |  |        | 20     | 0,30  | 0,18  | 9,26   | 44,20  | 0,00  | 0,06 | 0,00  | 0,36   | 17,60  | 50,88  | 3,36   |
| Обед                                                            |  |        |        |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        | 0,16   |
| Парочка из отварной моркови (тк 224-2019)                       |  |        | 100    | 36,81 | 27,78 | 144,17 | 942,36 | 16,35 | 0,16 | 0,00  | 3,43   | 208,39 | 294,59 | 103,82 |
| морковь, до 01.01.-20%                                          |  | 136,25 | 109,00 | 1,22  | 0,07  | 6,52   | 38,15  | 3,27  | 0,02 | 0,00  | 0,26   | 29,43  | 30,97  | 24,85  |
| с 01.01.-25%                                                    |  | 144,97 | 109,00 |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        | 0,40   |
| масса отварной моркови                                          |  | 100,00 |        |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| зелень свежая                                                   |  | 1,35   | 1,00   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| соль йодированная                                               |  | 0,60   | 0,60   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками (тк 104-2011)          |  |        |        |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| морковь, до 01.01.-20%                                          |  | 18,75  | 15,00  | 7,75  | 7,00  | 30,4   | 192,35 | 10,73 | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 43,00  | 60,00  | 31,57  |
| с 01.01.-25%                                                    |  | 19,95  | 15,00  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        | 0,20   |
| лук репчатый                                                    |  | 11,90  | 10,00  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| масло растительное                                              |  | 3,00   | 3,00   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| или масло сливочное                                             |  | 5,00   | 5,00   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| картофель - 01.09.-31.10.-25%                                   |  | 99,75  | 75,00  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| 01.11.-31.12.-30%                                               |  | 107,25 | 75,00  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| 01.01.-29.02.-35%                                               |  | 115,50 | 75,00  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| 01.03.-40%                                                      |  | 125,25 | 75,00  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| соль йодированная                                               |  | 1,50   | 1,50   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| лавровый лист                                                   |  | 0,01   | 0,01   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| вода                                                            |  | 180,00 | 180,00 |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| фрикадельки                                                     |  |        |        |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| фарш промышленного производства куриный                         |  | 11,73  | 11,50  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| фарш промышленного производства говяжий                         |  | 11,73  | 11,50  |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| лук репчатый                                                    |  | 2,14   | 1,80   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |
| яйцо куриное                                                    |  | 1,30   | 1,30   |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |        |



















| Наименование блюда                                              |  |  | Брутто, г |        | Нетто, г |  | Химический состав |          |         |        |          |          |        |        |       |         | Наименование пищевых веществ |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|--|-----------|--------|----------|--|-------------------|----------|---------|--------|----------|----------|--------|--------|-------|---------|------------------------------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| Завтрак                                                         |  |  |           |        |          |  | Выход, г          | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | Эл. ккал | Витамины |        |        |       |         | Минералы, мг                 |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Горючий бутерброд с сыром ( тк 227-2019)                        |  |  |           |        |          |  |                   |          |         |        |          | С, мг    | В1, мг | А, мкг | Е, мг | Кальций | Фосфор                       | Магний | Железо |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр сулугуни                                                    |  |  | 15,15     | 15,00  |          |  | 25/15             | 4,53     | 6,62    | 13,39  | 131,62   | 0,08     | 0,04   | 0,060  | 0,04  | 79,20   | 96,60                        | 4,20   | 0,30   |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный                                                  |  |  | 25,00     | 25,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша злаковая молочная рисовая с маслом ( тк 182-2011)          |  |  |           |        |          |  | 200/10            | 4,40     | 8,60    | 37,88  | 295,00   | 1,17     | 0,05   | 0,0    | 0,8   | 170,0   | 130,0                        | 25,1   | 0,70   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| масла сливочные 72,5 %                                          |  |  | 200,00    | 200,00 |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром (тк 378-2011)                                     |  |  |           |        |          |  | 200               | 0,01     | 0,00    | 9,98   | 39,98    | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 11,10   | 22,00                        | 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 |  |  |           |        |          |  | 60                | 2,69     | 0,53    | 27,79  | 132,60   | 0,00     | 0,17   | 0,00   | 1,08  | 52,80   | 152,64                       | 10,08  | 0,48   |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед                                                            |  |  |           |        |          |  |                   | 15,12    | 18,14   | 80,83  | 891,28   | 10,19    | 0,16   | 0,06   | 2,44  | 108,46  | 588,10                       | 95,00  | 1,04   |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов тк 24-20110                 |  |  |           |        |          |  | 100               | 0,93     | 5,15    | 10,00  | 65,00    | 6,20     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 16,25   | 29,78                        | 15,98  | 0,50   |  |  |  |  |  |  |  |
| помидоры свежие грунтовые                                       |  |  | 49,35     | 47,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие парниковые                                  |  |  | 49,35     | 47,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая                                                   |  |  | 1,35      | 1,00   |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие грунтовые                                         |  |  | 36,75     | 35,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые                                    |  |  | 36,75     | 35,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый                                                    |  |  | 14,28     | 12,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное                                              |  |  | 5,00      | 5,00   |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп - пюре овощной с мясом и грибами ( тк 104-2018)             |  |  |           |        |          |  | 250/10            | 6,87     | 7,00    | 11,14  | 188,00   | 12,00    | 0,03   | 0,30   | 0,27  | 48,61   | 205,00                       | 33,12  | 0,80   |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина I категории                                            |  |  | 16,80     | 16,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| мяса отварного мяса                                             |  |  | 10,00     | 10,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                  |  |  | 119,70    | 90,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12.- 30%                                              |  |  | 128,70    | 90,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.01.-29.02.- 35%                                              |  |  | 138,60    | 90,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 01.03.- 40%                                                     |  |  | 150,30    | 90,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь до 01.01.-20%                                           |  |  | 25,00     | 20,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01.- 25%                                                   |  |  | 26,60     | 20,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый                                                    |  |  | 14,28     | 12,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое 2,5% жирности                                   |  |  | 50,00     | 50,00  |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| бульон от картофеля                                             |  |  | 100,00    | 100,00 |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное                                              |  |  | 4,00      | 4,00   |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| или масло сливочное                                             |  |  | 5,00      | 5,00   |          |  |                   |          |         |        |          |          |        |        |       |         |                              |        |        |  |  |  |  |  |  |  |



































**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню  
горячие завтраки и обеды для детей с 12 до 18 лет, сезон осень-весна**

| №  | Продукты                         | Норма продуктов<br>в г, мл, нетто на 1<br>образующую порцию<br>(усреднено)<br>СанПиН 2.4.5.2403-<br>08 | Процент<br>заправки,<br>тыс<br>(60%) | Дни                     |     |       |     |     |     |      |     |     |      |     |     |     |     |     |     |      |        |     |     | за 20<br>дней, г | Средн в<br>день, г | %<br>выполнения |    |
|----|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-----|-------|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------|-----|-----|------------------|--------------------|-----------------|----|
|    |                                  |                                                                                                        |                                      | Фактически получено, г* |     |       |     |     |     |      |     |     |      |     |     |     |     |     |     |      |        |     |     |                  |                    |                 |    |
|    |                                  |                                                                                                        |                                      | 1                       | 2   | 3     | 4   | 5   | 6   | 7    | 8   | 9   | 10   | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17   | 18     | 19  | 20  |                  |                    |                 |    |
| 1  | Хлеб пшеничный **                | 200                                                                                                    | 60                                   | 90                      | 17  | 55    | 105 | 117 | 67  | 117  | 42  | 52  | 94   | 117 | 77  | 67  | 117 | 67  | 80  | 117  | 125    | 75  | 117 | 1697             | 85                 | 95              |    |
| 2  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*   | 120                                                                                                    | 60                                   | 72                      | 25  | 35    | 45  | 30  | 25  | 50   | 31  | 78  | 25   | 30  | 42  | 103 | 55  | 60  | 30  | 30   | 50     | 30  | 30  | 753              | 38                 | 95              |    |
| 3  | Мука пшеничная*                  | 20                                                                                                     | 60                                   | 12                      | 2   | 9     | 43  | 2,5 | 5   | 2    | 5   | 10  | 10,0 | 0   | 1,2 | 2,3 | 1,0 | 10  | 10  | 10,0 | 10,0   | 3,0 | 3,0 | 178              | 9                  | 95              |    |
| 4  | Крупы, бобовые                   | 50                                                                                                     | 60                                   | 30                      | 95  | 0     | 60  | 26  | 63  | 36   | 51  | 0   | 35   | 91  | 25  | 20  | 0   | 0   | 25  | 25   | 0      | 65  | 35  | 652              | 28                 | 95              |    |
| 5  | Макаронные изделия****           | 20                                                                                                     | 60                                   | 12                      | 0   | 16    | 0   | 63  | 20  | 0    | 14  | 0   | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 16  | 0   | 0    | 13     | 0   | 53  | 197              | 10                 | 95              |    |
| 6  | Картофель (нетто)                | 188                                                                                                    | 60                                   | 113                     | 50  | 198   | 25  | 70  | 25  | 206  | 75  | 40  | 244  | 60  | 254 | 50  | 75  | 170 | 194 | 167  | 103    | 214 | 26  | 70               | 2315               | 116             |    |
| 7  | Овощи свежие, зелень (нетто)     | 320                                                                                                    | 60                                   | 192                     | 142 | 186   | 205 | 34  | 137 | 133  | 218 | 158 | 177  | 30  | 130 | 362 | 88  | 57  | 235 | 126  | 201,00 | 178 | 191 | 102              | 3089               | 160             |    |
| 8  | Фрукты (плоды) свежие****        | 185                                                                                                    | 60                                   | 111                     | 200 | 220,0 | 0   | 15  | 20  | 220  | 20  | 100 | 220  | 200 | 0   | 150 | 220 | 20  |     | 200  | 170    |     | 20  | 2215             | 105                | 95              |    |
| 9  | Фрукты (плоды) сухие             | 20                                                                                                     | 60                                   | 12                      | 20  | 0     | 15  | 0   | 20  |      | 0   | 0   | 0    | 0   | 20  | 20  | 20  | 0   | 20  | 20   | 0      | 20  | 0   | 177              | 9                  | 95              |    |
| 10 | Сахар                            | 45                                                                                                     | 60                                   | 27                      | 31  | 20    | 20  | 20  | 20  | 24,0 | 20  | 25  | 20   | 20  | 20  | 27  | 27  | 25  | 25  | 20   | 25     | 20  | 20  | 20               | 449                | 22              | 95 |
| 11 | Кондитерские изделия             | 15                                                                                                     | 60                                   | 9                       | 0   | 15    | 20  | 0   | 15  | 0    |     | 15  | 0    | 0   | 15  | 15  | 0   | 0   | 0   | 0    | 15     | 0   | 0   | 110              | 6                  | 95              |    |
| 12 | Какао**                          | 1,2                                                                                                    | 60                                   | 1                       | 2,0 | 0     | 0,0 | 0   | 1,6 | 2,0  | 0   | 0   | 2    | 1   | 0   | 2   | 2   | 0   | 0   | 0    | 0      | 2   | 0   | 15               | 1                  | 105             |    |
| 13 | Чай                              | 0,4                                                                                                    | 60                                   | 0                       | 0   | 0,0   | 0,5 | 0   | 0,0 | 0,5  | 0,5 | 0,5 | 1    | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,5 | 0,5  | 0,0    |     | 0,0 | 5                | 0,25               | 102             |    |
| 14 | Мясо жировое                     | 78                                                                                                     | 60                                   | 42                      | 0   | 40    | 50  | 0   | 16  | 17   | 80  | 100 | 16   | 54  | 100 | 16  | 12  | 64  | 0   | 0    | 16     | 24  | 67  | 100              | 772                | 39              | 95 |
| 15 | Куры 1 категории                 | 53                                                                                                     | 60                                   | 32                      | 18  | 49    | 43  | 100 | 100 | 0    | 12  | 0   | 0    | 26  | 0   | 100 | 0   | 34  | 16  | 75   | 0      | 43  | 0   | 617              | 31                 | 97              |    |
| 16 | Рыба (филе)                      | 77                                                                                                     | 60                                   | 46                      | 120 | 0     | 0   | 36  | 109 | 0    | 0   | 0   | 100  | 0   | 0   | 48  | 46  | 128 | 0   | 74   | 48     | 709 | 35  | 95               | 95                 | 95              |    |
| 17 | Молоко (массовая доля 2,5,3,2%)* | 300                                                                                                    | 60                                   | 180                     | 196 | 223   | 255 | 146 | 207 | 223  | 60  | 127 | 73   | 223 | 146 | 100 | 270 | 146 | 227 | 146  | 228    | 100 | 146 | 3388             | 169                | 95              |    |
| 19 | Творог (массовая доля 9%)        | 60                                                                                                     | 60                                   | 36                      | 0   | 160   | 0   | 0   | 142 | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 187 | 0   | 56  | 0   | 0   | 0    | 0      | 160 | 0   | 705              | 35                 | 98              |    |
| 20 | Сметана (массовая доля 15%)      | 10                                                                                                     | 60                                   | 6                       | 8   | 13    | 5   | 12  | 5   | 13   | 0   | 5   | 5    | 5   | 6   | 13  | 0   | 10  | 3   | 5    | 0      | 13  | 0   | 119              | 6                  | 99              |    |
| 21 | Сыр****                          | 12                                                                                                     | 60                                   | 7                       | 0   | 10    | 0   | 13  | 0   | 11   | 0   | 0   | 10   | 0   |     | 10  | 14  | 11  | 0   | 15   | 11     | 0   | 0   | 11               | 116                | 6               | 95 |
| 22 | Масло сливочное                  | 35                                                                                                     | 60                                   | 21                      | 16  | 17    | 16  | 15  | 10  | 15   | 10  | 15  | 10   | 15  | 12  | 10  | 14  | 20  | 20  | 24   | 15     | 21  | 20  | 340              | 17                 | 95              |    |
| 23 | Масло растительное               | 18                                                                                                     | 60                                   | 11                      | 10  | 9     | 9   | 10  | 9   | 9    | 9   | 9   | 9    | 9   | 9   | 9   | 9   | 9   | 9   | 9    | 9      | 4   | 172 | 9                | 95                 | 95              |    |
| 24 | Диа диетическое****              | 40                                                                                                     | 60                                   | 24                      | 0   | 3     | 2,5 |     | 0   | 0    | 17  | 133 | 0    | 43  | 0   | 5   | 98  | 40  | 3   | 0    | 1      | 6   | 13  | 105              | 470                | 24              | 99 |
| 25 | Дрожжи хлебопекарные             | 2                                                                                                      | 60                                   | 1                       | 2   | 2     | 2   | 2   | 2   | 2    | 2   | 2   | 2    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1      | 1   | 1   | 0                | 24                 | 1               | 99 |
| 26 | Соль                             | 7                                                                                                      | 60                                   | 4                       | 4,0 | 4,0   | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0  | 4,0 | 4,0 | 4,0  | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0  | 4,0    | 4,0 | 5,0 | 81               | 4                  | 96              |    |

\* - ввиду отсутствия в рационе питания хлебобулочных изделий собственного производства производится пересчет в соответствии с Приложением 5  
"Таблица записи, протокол питания"

\* - ввиду отсутствия в рационе питания хлебо-булочных изделий собственного производства произведен перерасчет в соответствии с Приложением 6  
 \*\* Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

- \* творог посчитан к норме потребления молока согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" в 3 дне
- \*\*\* кофеинный напиток посчитан в како
- \*\*\*\* макрронные изделия посчитаны к норме потребления хлеба ржаного или пшеничного 8,13 день согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" 8 день
- \*\*\*\*\* мука посчитана к норме потребления фруктов согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" 5 день
- \*\*\*\*\* яйцо куриное посчитано к норме потребления рыбы согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" 5 день
- \*\*\*\*\* сыр посчитан к норме потребления молока согласно с Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" 3, 10,13, день



## Аннотация

Примерное 20 дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 12 лет до 18 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 количестве в составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминизация и минерализация веществ.

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, 1 часть – М.: Хлебпродукт, 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродукт, 2004г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, - М.: Дели принт, 2011г.
- Журнал технико-технологических карт с 2016 года.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

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

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

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.;



- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать 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 instantные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминами – 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 подвергаться термической обработке (пастеризоваться 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, слой 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 подачей.

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

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утверждёнными 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, зелёный горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соевые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимся закислителями 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 кулинарии для питания детей и подростков в организованных коллективах», утверждённых Главным государственным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.)



Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий

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

<sup>1</sup> Нормы закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.



В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

листов

41

