

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Матиня вкуса»
Матиня В.И.
Сыктывкар



СОГЛАСОВАНО
Руководитель Ту Роспотребнадзора
Главный санитарный врач по
Томской области
Г.В. Шаруха



СОГЛАСОВАНО
Директор МАOU СОШ
Левченко И.В.
Для документов



Примерное двадцатидневное меню

Горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями здоровья

С 7 до 11 лет

(сезон осень, зима, весна)

г. Тюмень, 2018г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧЕ ЗАВТРАК И ОБЕДЫ для детей с 7 до 11 лет (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, информационную ведомость, анкетацию, таблицу по соли и специям.

1 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл. ккал	Витамины			Минералы, мг						
Завтрак								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Горячий бутерброд с сыром и колбасой (ТК 8-2011)			17/13/9	6,14	5,33	80,25	581,87	12,15	0,32	0,28	0,73	376,50	351,35	37,89	53,80		
сыр сулугуни	9,09	9,00															
колбаса вареная или колбаса п/к	13,13	13,00															
батон пшеничный	17,00	17,00															
Каша жидкая молочная пшеница с маслом (ТК 781-2011)			200/5	4,40	6,13	27,88	204,80	1,17	0,2	0,0	0,0	111,4	99,5	25,1	38,0		
крупа пшеница	30,00	30,00															
вода	86,00	86,00															
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00															
сахар песок	5,00	5,00															
масло сливочное 72,5 %	5,00	200,00															
Какое с молоком (ТК 382-2011)			200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,59	0,06	0,18	0,35	142,20	124,56				
какао-порошок	1,60	1,60															
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															
Фрукты (иссчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мангостин, банан)	150-200			0,66	0,38	9,84	85,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	0,00	0,00		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20		
Обед				37,80	22,94	108,27	827,54	64,11			3,15	140,61	365,66	102,27	6,75		
Овощи на поджаривание:																	
Паренка из овощей свежих (С.Ф.р.с. 1996 таб.24)	60			0,42	0,06	1,14	6,78	4,20	0,03	0,00	0,06	10,20	24,72	8,40	0,00		
овощи свежие рубленные	63,00	60,00															
или овощи свежие порционные	63,00	60,00															

СОГЛАСОВАНО
БЕЧКАВАНЕТ

СОГЛАСОВАНО

БЕЧУНОВА ГИ



Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25,00	3,30	0,40	11,70	63,60	0,00	0,11	0,00	1,23	21,95	71,34	8,40	1,22
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25,00	5,72	0,93	26,48	137,20	0,0	0,06	0,00	0,77	12,32	39,59	8,53	0,67
Соль йодированная для засолки в блюда в расчете на 1 килограмм	4,0												
ИТОГО		54,77	39,57	188,52	1409,41	76,36	0,71	0,52	3,88	517,11	717,01	140,16	60,55

2 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 с маслом и помидором (гк 2-2011)			17/5/15	10,40	11,26	87,77	560,00	17,70	1,43	0,05	0,43	280,51	116,51	36,10	20,50		
	повидло	20,00															
	масло сливочное 72,5 %	5,00															
	батон пшеничный	25,00															
Суп молочный с макаронными изделиями (гк 781-2011)			200/2	4,68	4,16	17,30	126,09	1,30	0,02	0,03	0,04	123,56	45,00	16,56	0,30		
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00															
	вода	94,00															
	макаронные изделия	16,00															
	сахар песок	1,20															
	соль йодированная	0,60															
	масло сливочное 72,5 %	2,00															
Кофейный напиток (гк 692-2004)			200	3,09	2,54	21,15	119,82	2,90	1,30	0,00	0,00	120,00	40,50	14,00	20,00		
	кофейный напиток	2,00															
	вода питьевая	100,00															
	сахар песок	12,00															
	молоко питьевое 2,5% жирности	100,00															
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,27	14,47	82,75	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20		
Фрукты (использована средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	9,84	70,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40				
Обед				23,45	19,09	80,99	783,30	53,24	0,32	0,37	3,51	161,49	373,02	98,18	31,62		
Овощи на полдник:																	
Нарезка из свежих помидор (гк 20-2011)			60	0,40	0,03	1,30	7,00	18,75	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	15,00	0,00		
	помидоры свежие прутниковые	63,00															
	или помидоры свежие парниковые	63,00															
Нарезка из отварной свеклы (гк 44-1996)			60,0	0,66	0,10	5,28	25,20	6,00	0,01	0,05	0,06	10,50	0,00	15,00	0,84		
	свекла - 20 01 01 - 20%	81,75															

ИЛИ

БЛАНК ЗАДАНИЯ 3.20

СПЕЦИАЛИСТ

[illegible]

Пюре картофельное (тк 312-2011)		150	3,25	4,70	22,01	143,76	1,83	0,03	0,10	0,90	69,75	70,16	32,59	24,50
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%		170,24	128,00											
01.11 - 31.12 - 30%		183,04	128,00											
01.01 - 29.02 - 35%		195,84	128,00											
01.03 - 40%		213,76	128,00											
молоко питьевое 2,5% жирности		23,63	22,50											
масло сливочное 72,5 %		5,00	5,00											
Компот из яблоно-яблочной смеси (тк 344 - 2011)		200	0,78	0,01	13,68	55,88	0,51	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02
яблоно-яблочная смесь		20,00	20,00											
сахар песок		12,00	12,00											
вода питьевая		180,00	180,00											
ИЛИ														
Компот из брусники (тк 342-2011)		200	0,14	0,10	15,61	65,06	3,00	0,01	0,00	0,00	7,76	0,00	1,40	0,00
брусника		20,00	20,00											
вода		180,00	180,00											
сахар песок		12,00	12,00											
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		35	3,30	0,40	11,70	63,60	0,00	0,11	0,00	1,23	21,95	71,34	8,40	1,22
ИТОГО:			33,85	13,89	168,76	1343,30	70,94	1,75	0,42	2,95	442,00	489,53	134,28	52,12

3 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				
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак				17,46	17,30	69,89	607,66	3,30	0,19	0,19	2,92	250,95	266,34	44,89	135,25	
Бульон с мясом (тк 3-2004)			17/5	1,48	6,17	9,13	98,44	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00	
масло сливочное 72,5 %																
батон пшеничный																
Сырники творожные (тк 219-2011)			150	14,00	10,88	37,50	412,50	1,35	0,13	0,15	2,63	232,75	243,75	40,20	102,75	
творог			122,4													
яйцо куриное			13,00													
мука пшеничная в/с			19,00													
крупа манная			9,50													
сахар песок			15,00													
масло подсолнечника																
мука пшеничная в/с			3,80													

СОРТАСОВАНО
СЕРИЙНО

СОЛАСОВАННО
СЕРТИФИКАТОМ



[illegible]

5 лет

Coriacubatu

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Щел, ккал	Витамины				Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак				26,97	30,12	59,65	574,74	3,97	0,21	0,27	1,14	254,53	351,35	25,12	281,50	
Бутерброд с маслом и повидлом (тк 2-2011)			17/5/15	1,76	3,91	25,01	139,65	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00	
масло сливочное 72,5 %			5,00	5,00												
повидло			15,00	15,00												
батон пшеничный			17,00	17,00												
Омлет с колбасой (тк 312-2006)			150	19,44	21,42	2,78	259,30	0,46	0,10	0,05	0,50	105,23	207,00	25,12	249,50	
яйцо куриное			96,20	96,20												
молоко питьевое 2,5% жирности			35,30	35,30												
колбаса в/к			26,52	26,00												
соль йодированная			0,80	0,80												
масса полуфабриката				157,50												
масло растительное			1,50	1,50												
Какао с молоком (тк 382-2011)			200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,59	0,06	0,18	0,35	142,20	124,56			
какао-порошок			1,60	1,60												
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												
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,97	0,25	13,28	56,74	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20	
Обсн				32,42	0,25	107,67	790,00	32,67	0,16	0,16	2,65	308,98	299,25	56,48	23,76	
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			60,0	0,66	0,10	5,28	25,20	6,00	0,01	0,05	0,06	172,80	25,80	13,20	0,84	
свекла - до 01.01 - 20%			81,75	65,40												
с 01.01 - 25%			86,98	65,40												
Суп Лагман с мясом и свеклой (тк 5-2004)			250/20/5	15,71	5,31	21,88	194,70	25,17	0,04	0,11	0,31	31,10	60,50	13,54	0,70	
спаттти			20,00	20,00												
масса отварных спаттти				50												
грудка куриная (филе без кожи и костей)			32,94	24,40												
или говядина I категории			33,60	32,00												
масса готового продукта				20												
чеснок			1,92	1,50												
лук репчатый			14,88	12,50												
масло растительное			3,00	3,00												
или масло сливочное			5,00	5,00												

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

Завтрак													
Бутерброд с маслом и сыром (тк 3-2011)													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00	17/5/11	14,68	16,28	75,46	559,49	13,45	1,55	0,10	0,57	358,00	269,71
сыр сулугуни	11,11	11,00		3,91	6,64	9,14	112,93	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60
батон пшеничный	17,00	17,00											4,20
Каши жидкая молочная пшенная (тк 781-2011)													
крупя пшено	30,00	30,00	200/5	5,90	6,50	23,75	185,00	1,17	0,15	0,04	0,03	124,85	99,50
вода	86,00	86,00											41,70
молоко питьевое 2,5% жирности	96,00	96,00											38,00
сахар песок	5,00	5,00											
масла капи	200,00	200,00											
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00											
Кофейный напиток (тк 692-2004)													
кофейный напиток	2,00	2,00	200	3,09	2,54	21,15	119,82	2,90	1,30	0,00	0,00	120,00	40,50
сахар песок	12,00	12,00											14,00
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00											20,00
или молоко концентрированное	45,00	45,00											
вода питьевая	100,00	100,00											
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мангари, банан)													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	150	0,66	0,38	9,84	85,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	4,20	0,20
Обсч	25	1,12	0,22	11,58	56,74	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	112,59	27,89
Овоши на полдарировку:	32,83	22,84	77,60	783,50	37,41	0,26	0,18	2,18	153,64	239,62	112,59	27,89	
Паренка из свежих помидор (тк 20-2011)	60	0,40	0,03	1,30	6,78	18,75	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	15,00	0,00
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00											
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00											
Итого													
Кукуруза консервированная (тк 2011)													
кукуруза консервированная	66,00	40,00	40	1,30	0,20	6,70	34,80	2,88	1,30	0,00	0,00	25,20	24,60
Расходники Ленинградский со сметаной (тк 129-1996)													
говядина I категории	25,20	24,00	250/15/5	4,13	6,27	12,53	123,77	12,09	0,09	0,00	0,00	25,05	56,72
мясо отварного мяса	15,00	15,00											24,07
картофель - 01 09 -31 10 - 25%	69,83	52,50											0,30
01.11 -31 12 - 30%	75,08	52,50											
01 01-29 02 - 35%	80,85	52,50											
01 03 - 40%	87,68	52,50											

СОГЛАСОВАНО

ИНВЕСТИЦИСТ

Итого:	47,51	39,12	153,06	1342,99	50,86	1,81	0,28	2,75	511,64	509,33	176,69	65,89
--------	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	------	--------	--------	--------	-------

7 день

Наименование блока	Брутто, г	Нето, 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, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак				31,37	24,27	42,01	559,42	3,39	0,17	0,12	1,43	320,50	267,30	45,52	34,50	
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			17/5	1,48	6,17	9,13	98,44	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00	
масло сливочное 72,5 %			5,00													
батон пшеничный			17,00													
Запеканка творожная со ступенным молоком (тк 223-2011)			150/20	29,88	18,10	22,90	421,00	1,44	0,14	0,08	1,40	307,00	260,00	44,12	2,2	
творог			142,8													
яйцо куриное			5,00													
крупа манная			10,50													
сахар песок			12,00													
сметана			5,00													
масса полуфабриката						172,50										
сухарь панировочный			5,00			5,00										
масло растительное			1,00			1,00										
молоко ступенное с сахаром 8,5%			20,00			20,00										
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	2,80	1,40	0,30
чай заварка			0,50			0,50										
вода питьевая			200,00			200,00										
сахар песок			10,00			10,00										
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				20	1,12	0,22	11,58	55,00	0,00	0,01	0,00	0,25	5,90	27,71	4,20	0,20
Обед				34,85	16,55	109,15	784,42	37,40	0,45	5,28	1,36	150,47	106,60	101,37	60,98	
Овощи на полдник:				60,00												
Белокочанная капуста с морковью (тк 79-2006)				60	0,7	2,54	4,32	42,45	17,5	0,00	0,0	0,0	22,81	0,0	8,1	13,00
капуста б/кочанная			60,00			48,00										
морковь, до 01.01. -20%			7,50			6,00										
с 01.01. - 25%			7,98			6,00										
кислота лимонная			0,15			0,15										
вода			2,00			2,00										
сахар песок			3,00			3,00										
масло растительное			3,00			3,00										
вода			1,98			1,98										
или																
Паренка из отварной моркови (тк 11-2004)				60	0,58	0,09	3,82	18,74	3,06	0,03	5,28	0,60	16,44	20,16	13,78	0,84
СОГЛАСОВАНО Специалист																

СОТ НАС ВАН
СПЕЦИАЛИСТ

[illegible]

8 День

Химический состав

Наименование пищевых веществ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эл. ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо							
Завтрак				28,15	30,64	55,97	575,46	3,23	0,20	0,18	2,56	210,34	434,35	46,58	44,40							
Бутерброд с маслом и повидлом (тк 2-2011)			175/15	1,76	3,91	25,01	139,65	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	0,00	32,00							
батон пшеничный				17,00																		
масло сливочное 72,5 %				5,00																		
повидло				15,00																		
Омлет натуральный (тк 210-2011)			200	22,87	25,20	3,27	305,17	0,61	0,13	0,06	0,67	140,31	276,00	33,49	2,20							
яйцо куриное				133,20																		
молоко питьевое 2,5% жирности				77,20																		
масса омлетной массы					210																	
соль йодированная				1,00																		
масло растительное				1,50																		
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	62,93	138,56	9,80	10,00							
чай черный				0,50																		
сахар песок				12,00																		
молоко питьевое 2,5% жирности				50,00																		
вода питьевая				150,00																		
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,25	13,28	55,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20							
Овощ				28,93	26,80	102,53	791,16	24,07	0,21	0,02	1,91	99,73	202,67	71,21	38,50							
Овощи на полдник/пирожку :			60,00																			
Парезка из огурцов свежих (Сб.реш.1996 таб.24)			60	0,42	0,06	1,14	6,78	4,20	0,03	0,00	0,06	10,20	24,72	8,40	0,00							
огурцы свежие грунтовые				63,00																		
или огурцы свежие парниковые				63,00																		
соль йодированная				0,30																		
или																						
Парезка из соевых огурцов (тк 70-2011)			40	0,40	0,10	0,90	7,15	2,80	0,70	0,30	0,30	0,00	0,00	1,80	1,70							
огурцы соевые				66,80																		
Свекольник со сметаной (тк 55-2011г)			250/5	2,66	5,02	15,56	156,00	18,07	0,06	0,02	0,27	48,61	116,20	33,12	15,00							
свекла до 01.01.2009				75,00																		
с 01.01.2009				79,80																		
картофель - 01.09.-31.10.-25%				53,20																		
01.11.-31.12.-30%				57,20																		
01.01.-29.02.-35%				61,60																		
01.03.-40%				63,60																		

СОГЛАСОВАНО
БРЕЦКОВАЯ

или

СОГЛАСОВАНО
СРЕДИ ДИЕТ

17

[illegible]

[illegible]

01.03 - 40%	83.50	50.00																		
горох лущеный	20.00	20.00																		
масло растительное	3.00	3.00																		
или масло сливочное	5.00	5.00																		
лук репчатый	9.52	8.00																		
морковь до 01.01.-20%	16.25	13.00																		
с 01.01 - 25%	17.29	13.00																		
соль йодированная	1.50	1.50																		
вода	175.00	175.00																		
хлеб пшеничный	16.00	10.00																		
Колбасные изделия отварные (тк 413-2004)			50	8.60	7.80	0.10	104.50	20.00	0.13	0.00	0.12	125.00	84.50	10.50	0.85					
сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт"	51.00	50.00																		

или

Т-фетели мясные (тк 423-1996)																			
фарш говяжий	30.29	29.70	80	10.47	9.92	12.57	159.42	1.00	0.0	0.0	0.0	12.49	17.50	22.31	7.50				
фарш куриный	30.29	29.70																	
лук репчатый	13.09	11.00																	
крупа рис пропаренный	7.50	7.50																	
яйцо куриное	2.00	2.00																	
мука пшеничная в/с	6.00	6.00																	
масла ш/ф		94.40																	
масло растительное	0.70	0.70	150	3.99	3.22	15.00	99.99	74.20	0.00	0.05	0.000	0.87	11.24	34.36	0.00				
Капуста тушеная (тк 482-1996)																			
капуста б/кочанная	197.50	158.00																	
морковь до 01.01.-20%	18.75	15.00																	
с 01.01 - 25%	19.95	15.00																	
лук репчатый	11.90	10.00																	
мука пшеничная в/с	3.00	3.00																	
соль йодированная	1.00	1.00																	
масло растительное	3.00	3.00																	
масляная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00																	
Компот с яблоком + Витамины С (тк 348-2011)			200	0.12	0.12	15.06	62.28	1.20	0.02	0.00	0.25	6.36		3.40					
яблонь	20.00	20.00																	
сахар песок	10.00	10.00																	
аскорбиновая кислота	0.06	0.06																	
вода питьевая	180.00	180.00																	
или																			
Компот с яблоком + Витамины С (тк 342-2011)			200	0.08	0.08	13.94	57.28	2.50	0.02	0.00	0.25	4.36							
яблонь свежес	22.60	20.00																	

СОДНАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

206

Нарезка из говяжьих отрубов (тк 70-2011)

отрубы говяжьи		66,80	40,00	40	0,40	0,10	0,90	7,15	0,70	0,30	0,30	0,00	0,00	1,80	1,70
Сколько-либо с мясом со съестной (тк 55-2011)															
говядина I категории		25,20	24,00	250/15/5	2,66	5,02	15,56	195,00	18,07	0,06	0,02	0,27	48,61	116,20	33,12
или грудинка с/м		26,54	18,30												15,00
Мясо отрубного мяса															
свежая до 01.01 - 20%		81,60	60,00												
с 01.01 - 25%		86,40	60,00												
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%															
01.11 - 31.12 - 30%		53,20	40,00												
01.01 - 29.02 - 35%		57,20	40,00												
01.03 - 40%		61,60	40,00												
морковь, до 01.01 - 20%		66,80	40,00												
с 01.01 - 25%		12,50	10,00												
лук репчатый		13,13	10,00												
томатная паста (без консервантов и красителей)		9,52	8,00												
масло растительное		2,50	2,50												
или масло сливочное		4,00	4,00												
сметана		5,00	5,00												
Котлеты из говяжьих с соусом сметанно-томатным (тк 58-2017)															
говядина с/м б/т (филе без кожи и костей)		72,22	46,00	80/30	15,24	8,04	7,71	185,00	3,08	0,15	0,05	0,03	30,24	102,60	20,61
или свин. с/м б/т (филе без кожи и костей)		75,44	46,00												11,90
или минтай с/м (филе без кожи и костей)		62,10	46,00												
фарш куриный		35,09	34,40												
лук репчатый		9,52	8,00												
соль йодированная		0,80	0,80												
яйцо куриное		3,00	3,00												
сухарь панировочный		7,00	7,00												
масло подсолнечное			96,00												
масло растительное		1,00	1,00												
Соус сметанно-томатный (тк 601-2004)															
сметана		5,00	5,00												
паста томатная		3,00	3,00												
мука пшеничная в/с		2,00	2,00												
вода		26,00	26,00												
соль поваренная		0,15	0,15												
Пюре картофельное (тк 312-2011)															
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%		170,24	128,00	150	3,25	4,70	22,01	143,76	1,83	0,03	0,10	0,90	69,75	24,50	

Итого: 24,50
 3

или														
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)		60	0,66	0,10	5,28	25,20	6,00	0,01	0,05	0,06	172,80	25,80	13,20	0,84
свежая - до 01.01 - 20%	81,75	65,40												
с 01.01 - 25%	86,98	65,40												

или

Кукуруза консервированная (тк 2011)			40	1,30	0,20	6,70	34,80	2,88	1,30	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00
кукуруза консервированная	66,00	40,00													
Суп - пюре овощной с мясом и грибами (тк 104-2018)			250/10	4,87	6,03	9,14	155,00	18,07	0,06	0,02	0,27	48,61	116,20	33,12	
грудинка с/м (филе без кожи и костей)	26,535	18,30													
мясо отварного мяса		15,00													
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%	13,30	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 запеченная по-русски (тк 384-2004)			200	15,75	8,40	12,30	280,00	3,24	0,06	0,06	0,31	19,20	20,00	27,00	2,20
горбуша с/м (без головы и костей)	153,36	108,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	145,80	108,00													
мясо готовой рыбы		90													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	102,81	77,30													
01.11.-31.12.- 30%	110,54	77,30													
01.01.-29.02.- 35%	119,04	77,30													
01.03.- 40%	129,09	77,30													
мясо отварного картофеля		75,05													
с соусом для запекания (598-2004)		45,00													
вода	45,00	45,00													
масло сливочное	4,50	4,50													
мука пшеничная в/с	1,50	1,50													
сметана 15%	3,00	3,00													
масло растительное	1,50	1,50													

СОТЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

Компот из кураги (тк 348-2011)		200	0,45	0,06	20,63	85,98	0,7	0,00	0,00	0,00	17,61	0,00	13,80	0,00
	курага	15,00	15,00											
	сахар песок	12,00	12,00											
	вода питьевая	185,00	185,00											
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		30	1,12	0,22	11,58	105,00	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		30	1,97	0,25	13,28	95,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20
ИТОГО:			30,86	22,03	127,60	1346,10	11,27	0,32	0,21	1,41	426,56	292,99	95,48	43,94

17 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		
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак				13,29	15,45	73,87	605,64	15,25	0,27	0,18	1,98	322,23	365,35	46,59	18,70		
Бульброк с маслом и сыром (тк 3-2011)			175/11	3,91	6,64	9,14	135,00	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	18,00		
Масло сливочное 72,5 %			5,00														
сыр сулугуни			11,11														
Батон пшеничный			17,00														
Каша овсяная молочная вчерашняя (ТК 167-2004)			200/10	5,20	6,90	27,20	255,00	5,17	0,15	0,04	0,03	147,35	99,50	29,30	0,50		
Крупа овсяная			25,00														
Вода			86,00														
Молоко питьевое 2,5% жирности			96,00														
Сахар песок			5,00														
Масло сливочное 72,5 %			10,00														
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	62,93	138,56	9,80			
чай черный			0,50														
Сахар песок			12,00														
Молоко питьевое 2,5% жирности			50,00														
или Молоко концентрированное			20,00														
Вода питьевая			150,00														
Фрукт (исчисляла средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, малина, банан)			100-150	0,66	0,38	9,84	85,00	9,30	0,05	0,00	0,05	28,05	15,40	0,00	0,00		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,97	0,25	13,28	55,00	0,00	0,02	0,00	0,26	4,70	15,29	3,29	0,20		
Обед				22,50	21,19	70,29	784,10	54,07	0,25	0,05	1,43	93,00	253,94	88,50	62,75		
Овощи на подпорнировку :																	
Бестокопанная капуста с морковью (тк 79-2006)			60	0,7	2,54	4,32	42,45	17,5	0,00	0,0	0,0	22,81	0,0	8,1	13,00		
капуста б/кочанная			60,00														
морковь, до 01. 01 - 20%			7,50														
с 01.01 - 25%			7,98														
кислота лимонная			0,15														
СОЛАСОВАН СПЕЦИАЛИСТ																	

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

[illegible]

100.00
15.59
1.47
ОТЕУМАРНИ
COPIACOBATO

[illegible]

Горбанева И.А.

СОЛЖАЦОВЫЙ

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерно 20 - ти ДНЕВНОМУ МЕНЮ
горячие завтраки и обеды для детей с 7 до 14 лет, сезон осень-весна**

Горячие завтраки и обеды для детей с / до 11 лет, сезон осенне-весенний					Дни																				за 20 дней, г		Сред. в день, г		%
№	Продукты	Норма продуктов в г, мл, netto на 1 обучающегося (усредненно) СанПиН 2.4.5.2409-08	Процент, %	Норма в день, г завтрак,обед (60%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Дневн. г	Дельн. г			
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1	Хлеб пшеничный **	150	60	90	62	55	55	80	67	67	42	72	52	94	72	57	47	62	47	80	67	80	55	72	1285	64	95		
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	80	60	48	25	35	45	25	25	25	31	78	25	30	30	42	103	55	60	30	30	50	30	703	38	95			
3	Мука пшеничная*	15	60	9	2	8	34	2,5	5	2	5	10	10,0	0	3,0	2,3	1,0	10	10	10,0	10,0	33,0	3,0	597	28	104			
4	Крупы, бобовые	45	60	27	83	0	50	25	53	36	51	0	35	81	25	20	0	0	16	0	0	13	0	53	186	9	103		
5	Макаронные изделия****	15	60	9	0	16	0	53	20	0	14	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	13	0	53	186	9	103		
6	Картофель (netto)	188	60	113	50	165	25	70	25	181	75	40	218	60	225	50	75	170	168	167	103	188	30	70	2158	108	96		
7	Овощи свежие, зелень (netto)	280	60	168	81	139	153	34	92	92	165	86	145	30	128	276	87	57	147	114	201,00	131	164	124	2445	160	95		
8	Фрукты (плоды) свежие****	185	60	111	200	220,0	0	15	20	220	20	100	220	220	200	0	150	220	20	200	170	0	20	20	2215	105	95		
9	Фрукты (плоды) сухие	15	60	9	20	0	15	0	20	0	0	0	0	0	20	20	20	0	0	20	20	0	20	0	177	9	98		
10	Сахар	40	60	24	31	25	20	20	20	24,0	20	20	25	20	20	20	27	27	25	25	20	25	20	20	454	23	95		
11	Кондитерские изделия	10	60	6	0	15	20	0	15	0	0	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	15	0	0	110	6	96		
12	Какао**	1,2	60	1	1,6	0	0,0	0	1,6	2,0	0	0	2	1	0	2	2	0	2	0	0	0	2	0	15	1	103		
13	Чай	0,4	60	0	0	0,0	0,5	0	0,0	0,0	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0	51	72	716	36	95	
14	Мясо жилованное	70	60	42	0	37	24	0	0	25	56	56	0	54	84	20	92	64	24	0	58	0	51	72	716	36	95		
15	Куры 1 категории	35	60	21	12	49	0	63	99	0	24	0	0	26	0	12	0	0	34	18	0	18	43	0	399	20	105		
16	Колбаса	14,7	60	9	13	0	50	0	26	0	0	0	0	15	0	50	26	0	0	0	0	0	1	0	186	9	105		
17	Рыба (филе)	58	60	35	96	0	0	24	109	0	0	0	72	0	0	0	24	46	128	0	59	48	606	30	95	95			
18	Молоко (массовая доля 2,5,3,2%)	300	60	180	196	223	255	146	185	219	127	73	223	146	100	270	146	223	146	146	222	100	120	0	576	29	97		
19	Творог (массовая доля 9%)	50	60	30	0	120	0	0	0	0	140	0	0	0	0	140	0	56	0	0	0	0	0	0	119	6	99		
20	Сметана (массовая доля 15%)	10	60	6	8	13	5	12	5	13	0	5	0	5	5	6	13	0	10	3	5	0	13	0	119	6	95		
21	Сыр****	10	60	6	9	0	0	15	0	11	0	0	10	0	9	14	11	0	15	11	0	0	0	11	116	6	95		
22	Масло сливочное	30	60	18	16	17	15	15	10	15	10	15	10	15	15	12	10	14	20	20	24	15	21	20	340	17	96		
23	Масло растительное	15	60	9	10	10	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	172	9	95		
24	Яйцо диетическое****	40	60	24	0	2	25,0	0	0	5	133	0	43	0	5	98	40	3	0	1	1	5	13	76	450	22	95		
25	Дрожжи хлебопекарные	1	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	1	98		
26	Соль	5	60	3	2,9	2,9	3,0	2,8	2,8	2,8	2,8	3,0	3,0	3,0	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	57	3	95		

* - ввиду отсутствия в районе питания хлебобулочных изделий собственного производства проанализирован перерасчет в соответствии с [Приложением 6
"Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"]

**** кефирный напиток считать в кашу
**** мажорные изделия считать к норме потребления хлеба ржаного или пшеничного 8,13 день согласно с [Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"] 8 день
**** сухая пастила к норме потребления фруктов согласно с [Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"] 5 день
**** яйцо куриное поштито к норме потребления рыбы согласно с [Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"] 5 день
**** сыр поштито к норме потребления молока согласно с [Приложением 6 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам"] 3, 10,13, день

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню завтраков и обедов разработано для питания детей с ограниченными возможностями здоровья школьного возраста с 7 до 11 лет. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

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

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

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

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

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

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

предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и

доводиться до кипения);

• Яйца варят в течение 10 минут после закипания воды, рекомендуется

использовать для приготовления блюд из яиц или в качестве компонента в

составе блюд;

• Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном

шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 градусов,

слоем не более 2,5-3 см.; запеканки - 20-30 минут при температуре 180-220

градусов, слоем не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не

более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;

• Вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после

закипания;

• Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в

соотношении 1:6) без последующей промывки;

• Салаты заправляют непосредственно перед 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 раздате 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» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (квашеная капуста, квас, квасцы, квасцы, квасцы) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соевые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимся закисляющим консервантам.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

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

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

Извлечено

Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изданий

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

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



В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

48 листов