

УТВЕРЖАЮ

Генеральный директор
ООО «Матча вкуса»

М.Г. Сыскова



СОГЛАСОВАНО

Руководитель ТУ Роспотребнадзора

Уполномоченный санитарный врач по

Тюменской области

Г.В. Шарухо



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ

Шарухо Г.В.



Примерное двадцатидневное меню

Горячих завтраков для детей с 12 лет до 18 лет

(сезон осень, зима, весна)

г. Тюмень, 2019г.

ОСВЕДОБЛЕНО
СПЕЦИАЛИСТ

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, информационную ведомость, 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			
											С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Бутерброд с повидлом (№2-2011)			5,00		5,00	20/5/15	1,44	3,86	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	3,30	4,50	1,05	0,66
масло сливочное 72,5 %																		
повидло			15,00		15,00													
хлеб пшеничный			20,00		20,00													
Каша жидкая молочная (№182-2011)						200/10	2,61	9,90	28,23	180,00	1,17	0,02	0,0	0,0	22,0	123,5	25,94	0,9
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 каппи					200,00													
масло сливочное 72,5 %			10,00		10,00													
Сырники из творога (№231-2011)						200	17,30	8,00	26,48	297,00	10,20	0,29	0,12	2,40	261,00	283,00	40,00	1,75
творог			175,74		174,00													
крупа манная			41,00		41,00													
ванилин			0,01		0,01													
сахар песок			17,00		17,00													
масса полуфабриката					232,00													
сахарная пудра			1,00		1,00													
масло растительное			1,20		1,20													
Чай с лимоном (№377-2011)						200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	4,03	0,00	0,00	0,00	7,00	2,80	1,40	0,30
чай заварка			0,50		0,50													
вода питьевая			200,00		200,00													
сахар песок			12,00		12,00													
лимон			2,28		2,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов						20	1,12	0,22	11,58	47,00	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20	0,50
ИТОГО:							22,48	21,98	95,11	678,22	17,32	0,35	0,21	2,88	299,20	431,51	72,59	4,11

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Овощи на подпарнировку :			100														
Нарезка из отварной свеклы с сыром (№10-2001)			100	3,20	5,79	10,20	99,94		9,52	0,02	0,08	0,10	92,00	59,00	22,00	1,40	
свекла - до 01.01 - 20%	118,09	94,47															
с 01.01 - 25%	125,65	94,47															

~~СПЕЦИАЛИСТ~~

[Handwritten signature]

WILSON

[Signature]

3 день[illegible]

СПЕЦИАЛИСТ

СПЕЦНАЛИ

[illegible]

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг						
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Овощная подгарнировка:																		
Нарезка из свежих огурцов с маслом (№14/1-2011)			100	0,70	5,08	1,90	79,10		0,05	0,00	0,80			17,00	160,50	17,00	0,00	
огурцы свежие прунтовые	98,70	94,00																
или огурцы свежие парниковые	98,70	94,00																
масло растительное	6,00	6,00																
зелень свежая	0,68	0,50																
соль йодированная	0,30	0,30																
или																		
Белокачанная капуста с морковью (№4-2005) до 1.03			100	1,65	5,08	9,4	90,8		0,03	0,0	0,0			20,00	150,0	21,5	0,39	
капуста б/кочанная	100,00	80,00																
морковь до 01.01 -20%	12,50	10,00																
с 01.01 - 25%	13,30	10,00																
кислота лимонная	0,20	0,20																
вода	2,00	3,30																
сахар песок	4,00	4,00																
зелень свежая	2,16	1,60																
соль йодированная	0,40	0,40																
масло растительное	5,00	5,00																
вода	3,30	3,30																
Бифстегонов (№ 250-2011)			120	9,20	8,10	4,20	144,00		0,90	0,15	1,00			105,00	199,00	23,60	1,50	
говядина гуляш	105,00	100,00																
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	135,00	100,00																
лук репчатый	7,14	6,00																
сметана	12,00	12,00																
вода питьевая	20,00	20,00																
мука пшеничная в/с	2,50	2,50																
соль йодированная	0,60	0,60																
масло растительное	1,50	1,50																
Макаронны отварные (№309-2011)			180	6,30	2,50	29,50	158,25		0,00	0,08	0,00	0,40		18,00	34,50	10,08	0,12	

5

[illegible]

5 день

ДЕНЬ

Наименование блюда			Химический состав						Наименование пищевых веществ						
Брутто, г		Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
			20/5/15	1,44	3,86	18,84	114,24	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Бутерброд с повидлом (№2/2011)															
хлеб пшеничный		20,00	20,00												
масло сливочное 72,5 %		5,00	5,00												
повидло		15,00	15,00												
Омлет натуральный (№210-2011)															
яйцо куриное		132,00	132,00	200	14,80	13,80	28,00	6,20	0,15	0,16	1,90	90,00	276,00	45,00	3,10
молоко питьевое 2,5% жирности		78,00	78,00												
соль йодированная		0,70	0,70												
масса полуфабриката			210												
масло растительное		1,50	1,50												
Какао с молоком (№382-2011)															
какао-порошок		2,00	2,00	200	3,80	4,54	18,58	1,59	0,06	0,01	0,35	170,00	124,56	13,30	0,02
вода питьевая		80,00	80,00												
сахар песок		12,00	12,00												
молоко питьевое 2,5% жирности		120,00	120,00												
или молоко концентрированное		54,00	54,00												
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				150-200	0,66	0,38	14,25	7,50	0,09	0,00	0,13	28,05	15,40	10,20	0,09
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов															
			30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				22,02	22,84	93,17	668,59	17,21	0,34	0,22	2,86	297,25	438,17	73,75	4,07

6 день

6 день																
Наименование блюда	Брутто, г		Нето, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Кукуруза консервированная (№ 245-2006)				60	1,28	0,11	4,51	25,00	3,27	0,04	0,00	0,00	7,90	29,31	14,10	0,40
кукуруза консервированная	99,00	60,00														
Гречка по купечески (№220-2005)				200	3,00	13,80	24,90	247,00	3,50	0,01	0,09	0,00	8,20	88,00	9,90	1,00
грушка куриная и/с	52,50	50,00														
масса готового фарша		40,00														
крупа гречневая	48,00	48,00														
вода для варки	130,00	130,00														
морковь до 01.01.-20%	21,25	17,00														
с 01.01 - 25%	22,61	17,00														
лук репчатый	16,66	14,00														
масса пассерованных овощей		20,00														
соль йодированная	1,75	1,75														
масло растительное	5,00	5,00														
Сыршис из творога (№231-2011)				200	17,30	8,00	26,48	297,00	10,20	0,29	0,12	2,40	261,00	283,00	40,00	1,75
творог	175,74	174,00														
крупа манная	41,00	41,00														
сахар песок	17,00	17,00														
ванилин	0,01	0,01														
сахарная пудра	1,00	1,00														
масса полуфабриката		232,00														
масло растительное	1,20	1,20														
Чай с сахаром (№ 268-2004)				200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,30
чай заварка	0,50	0,50														
вода питьевая	200,00	200,00														
сахар песок	10,00	10,00														
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				25	1,97	0,22	11,50	56,74	0,00	0,02	0,00	0,45	4,70	26,00	3,29	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:					21,88	22,39	90,87	711	17,00	0,35	0,22	3,00	298,80	446,82	72,89	3,85

7 день

Наименование блока	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ											
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг							
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Овощи на подгарировку :																			
Овощи натуральные свежие (№ 71-2011)																			
помидоры свежие грунтовые	105,00	100,00					1,80	11,00	7,00	0,03	0,00	2,00	17,50	40,33	25,00			0,02	
или помидоры свежие парниковые	105,00	100,00																	
ИЛИ																			
Овощи натуральные соленные (№ 70-2011)			100	0,80	0,11	2,03	13,60	7,60	0,02	0,03	0,09	22,60	36,00	16,80				0,60	

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	1,60	0,25	15,00	95,00	0,00	0,00	0,26	4,70	15,29	4,20	0,20
ИТОГО:		21,61	22,21	95,53	656,49	17,01	0,34	2,93	295,40	428,09	74,55	4,05

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	
Яйцо отварное (№ 209-2011)	40,00	40,00	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	0,00
Фрикадельки в соусе			130	9,00	10,80	20,43	180,00	3,51	0,12	0,20	1,01	25,00	132,00	44,50	1,20
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	35,10	26,00													
фарш говяжий	28,56	28,00													
или фарш домашний	55,08	54,00													
хлеб пшеничный 60%	13,50	13,50													
вода питьевая	11,00	11,00													
лук репчатый	8,57	7,20													
соль йодированная	0,80	0,80													
яйцо куриное	3,00	3,00													
мука пшеничная	8,00	8,00													
масло п/ф		96,00													
масло растительное для смазки листа	0,65	0,65													
Соус сметанный (№330-2011)	12,50	12,50	50												
сметана 15%	3,75	3,75	12,50												
мука пшеничная	37,50	37,50	37,50												
вода питьевая															
Гречка рассыпчатая (№ 67-2011)			180	4,80	6,33	34,34	234,46	0,36	0,12	0,01	0,77	210,00	221,00	11,88	1,90
крупа гречневая	60,00	60,00													
вода питьевая	128,00	128,00													
масло сливочное 72,5 %	7,00	7,00													
соль йодированная	1,80	1,80													
Напиток "Смородинка" (г/л 190-2018)			200	0,02	0,08	13,44	56,68	40,00	0,02	0,00	0,25	32,00	43,44	5,30	0,70
смородина с/м	20,00	20,00													
сахар песок	10,00	10,00													
вода питьевая	200	200													
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30		30	1,12	0,22	13,50	66,30	0,00	0,07	0,00	0,45	4,70	15,29	4,20	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30		30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				21,34	22,29	95,49	656,54	17,50	0,34	0,21	2,92	299,60	429,44	74,88	4,20

11 день

[illegible]

Handwritten signature

12 день

	вода	86,00	86,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
--	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10

СПЕЦИАЛИСТ

10

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	витамины							
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Овощи на поджаривровку:															
Овощи натуральные соленные (№ 70-2011)			100	0,80	0,11	2,03	13,60	7,60	0,02	0,03	0,09	22,60	36,00	16,80	0,60
Огурцы соленные	167,00	100,00													
Котлета по-волжски с соусом сметанно- томатным (№83-1996)			100/30	15,60	16,10	27,71	219,00	5,08	0,21	0,01	1,00	185,00	243,95	20,61	2,40
горуша с/м б/г (филе без кожи и костей)	86,35	55,00													
или сом с/м б/г (филе без кожи и костей)	90,20	55,00													
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	74,25	55,00													
грудка куриная н/к (филе с кожей без костей)	58,05	43,00													
или фарш домашний	43,86	43,00													
лук репчатый	11,90	10,00													
соль йодированная	1,00	1,00													
яйцо куриное	3,00	3,00													
сухарь панировочный	9,00	9,00													
масса полуфабриката		120,00													
масло растительное	1,00	1,00													
Соус сметанно- томатный (тк 601-2004)		30,00													
сметана	5,00	5,00													
паста томатная	3,00	3,00													
мука пшеничная	2,00	2,00													
вода	26,00	26,00													
соль йодированная	0,15	0,15													
Пюре картофельное (№312-2011)			180	3,90	5,20	26,41	172,51	3,80	0,00	0,19	1,08	76,00	84,19	30,10	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%	235,01	153,60													
01.03 - 40%	256,51	153,60													
соль йодированная	1,20	1,20													
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00													
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00													
Чай фруктовый (№106-2006)			200	0,78	0,01	13,68	55,88	0,51	0,02	0,00	0,24	10,52	43,44	0,02	0,02
ягодно-яблочная смесь с/м	10,00	10,00													
или ягодно- яблочная смесь "Ябина" с/м	10,00	10,00													
брусника с/м	10,00	10,00													
сахар песок	12,00	12,00													
вода питьевая	180,00	180,00													
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40		40	1,32	0,26	14,20	90,00	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	40		40	1,12	0,22	15,00	95,00	0,00	0,07	0,00	0,26	4,70	15,29	4,20	0,20
ИТОГО:			23,52	21,90	99,03	645,99	16,99	0,33	0,23	3,12	304,72	440,58	75,93	4,30	

16 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
									С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
				20/5	1,48	6,17	9,13	98,44	1,92	0,03	0,04	0,03	11,00	96,60	0,00	0,60
				Бутерброд с маслом (№1-2011)												

h/2

	масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00	250/10	5,98	7,90	34,8	162,50	2,10	0,00	0,04	0,00	24,00	75,00	32,00	1,20
	хлеб пшеничный	20,00	20,00													
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей (№158-2013)	курица тушка	17,69	12,20													
или грудка куриная н/к (филе без кожи и костей)		16,47	12,20													
масса отварной курицы			10,00													
макаронные изделия (лапша)		16,00	16,00													
морковь до 01.01.-20%		12,50	10,00													
с 01.01 - 25%		13,30	10,00													
лук репчатый		9,32	8,00													
масло растительное		2,50	2,50													
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													
вода		144,00	144,00													
Сырники из творога (№231-2011)	творог	175,74	174,00	200	17,30	8,00	26,48	297,00	10,20	0,29	0,12	2,40	261,00	283,00	40,00	1,75
крупа манная		41,00	41,00													
сахар песок		17,00	17,00													
ванилин		0,01	0,01													
сахарная пудра		1,00	1,00													
масса полуфабриката			233													
масло растительное		1,20	1,20													
Чай с лимоном (№377-2011)				200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	4,03	0,00	0,00	0,00	7,00	2,80	1,40	0,30
чай заварка		0,50	0,50													
лимон		2,28	2,00													
вода питьевая		200,00	200,00													
сахар песок		12,00	12,00													
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				30	1,12	0,22	13,50	66,30	0,00	0,07	0,00	0,26	4,70	15,29	4,20	0,20
					23,60	22,29	95,89	664,22	18,25	0,36	0,20	2,69	307,70	472,69	77,60	4,05

17 день

[illegible]

15

[illegible]

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ											
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭН, ккал	Витамины				Минералы, мг							
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Овощи на поджаривание:																			
Овощи натуральные свежие (№ 71-2011)																			
помидоры свежие грунтовые	105,00	100,00																	
или помидоры свежие парниковые	105,00	100,00																	
или																			
Овощи натуральные соленные (№ 70-2011)																			
огурцы соленные	167,00	100,00																	
Тифтели (№92-2007)																			
грудка куриная их (филе без кожи и костей)	54,00	40,00																	
или фарш домашний	40,80	40,00																	
горуша см с/г (филе с кожей без костей)	49,70	35,00																	
или минтай см б/г (филе без кожи и костей)	47,25	35,00																	
яйцо куриное	2,50	2,50																	
лук репчатый	10,35	8,70																	
крупа рис пропаренный	10,00	10,00																	
масса отварного риса		26,00																	
сухари панировочный	7,00	7,00																	
масса полуфабриката		119,20																	
соль йодированная	0,80	0,80																	
масло растительное	1,00	1,00																	
Доре картофельное (№312-2011)																			
картофель - 01 09-31 10 - 25%	204,29	153,60																	
			180	3,90	5,20	26,41		172,51	3,80	0,00	0,19	1,08		76,00	84,19	30,10		0,88	

19 день

[illegible]

СПЕЦИАЛИСТ

12

[illegible]

20 день

[illegible]

СОГЛАСОВАНО
СПЕЦИАЛИСТ

[Signature]

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	1,12	0,22	13,50	66,30	0,00	0,00	0,26	4,70	15,29	4,20	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	1,32	0,26	14,50	66,30	0,00	0,01	0,45	5,90	17,71	10,00	0,20
ИТОГО:		21,76	23,42	91,58	705,54	17,50	0,36	2,85	312,60	472,00	71,53	4,10
Соль йодированная в расчете на 1 день	1,50	1,50										
ИТОГО в среднем за 20 дней		22,34	22,55	93,37	674,58	17,60	0,34	2,97	296,11	443,35	74,32	4,13
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 12 лет до 18 лет (25% от суточной потребности)		22,50	23,00	95,75	678,25	17,50	0,35	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25
Среднесуточная потребность белков, жиров, углеводов		1	1	4								
Исполнитель: главный технолог	Горбанева Н.А.											
Дата:												

Аннотация

Примерное 20 дневное меню завтраков разработано для питания детей школьного возраста с 12 лет до 18 лет. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные нормы 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 издании, витаминах и минеральных веществах.

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

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

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

Нормы вложения продуктов brutto 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 инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно – минеральными премиксами.
- При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционное мясо обязательно подвергается вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- Порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите не более 1 часа;
- При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- При изготовлении картофельного или овощного пюре следует использовать механическое оборудование;
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно подвергаться тепловой 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, слоем не более 2,5-3 см.; запеканки - 20-30 минут при температуре 180-220 градусов слоем не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;
- Вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении 1:6) без последующей промывки;

- Салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Горячие 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 реализоваться в течение одного часа.

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

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

При приготовлении блюда должны соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяются 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 (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимся закислителями консервантами.
- 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

22

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», утвержденной Главным государственным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.)

Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий

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

23

листов