

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора по Тюменской области  
г. Тюмень

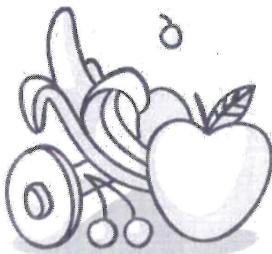


УТВЕРЖДАЮ:

И.И. Семакова, В.Л.  
Семаковская  
Валентина  
Яковлевна  
Головина  
Официальный  
документ  
ОГРН 3157232004584  
ИНН 720610536264

**ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для питания обучающихся двух возрастных групп с 7 до 11 лет / с 12-18 лет,  
горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)**

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности  
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)  
в блюдах и кулинарных изделиях



г. Тюмень, 2019г.

## **Аннотация**

Примерное 10 –ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – **горячий завтрак, обед.**

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

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

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (№рец.-2006, Екатеринбург);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам**.

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

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

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;

- Для овощей принятые нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), 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»**.

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

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны в **граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны в **миллилитрах**.

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

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мarmите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2°C;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мarmите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев оставшихся ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

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

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

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °C не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

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

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

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

---

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»  
г. Тюмень ул. Мельникайте 107/1, тел. 8 (3452) 209839, 209147

Сборник рецептур блюд и  
кулинарных изделий, 1996 г.  
таблица № 28

Излечениe

**Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий**

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г)'	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшеничная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—

**ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1952 от 18.12.2019 г.**

для питания обучающихся двух возрастных групп с 7 до 11 лет/с 12-18 лет, горячий завтрак и обед (осенне-зимний се

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу рекомендуемой массы пищевых блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп**

**1 день**





мука пшеничная	4,8	4,8										
сметана	10	10										
вода питьевая	50	50										
<b>Макаронные изделия отварные (р.516-2004)</b>	<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>3,6</b>	<b>44,0</b>	<b>232</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,97</b>	<b>21,91</b>	<b>58,29</b>	<b>8,22</b>
макаронные изделия	61	61										
масло сливочное	5	5										
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>33,5</b>	<b>138</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>	<b>61</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,4</b>	<b>26,1</b>	<b>5,7</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>21,7</b>	<b>114</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>130,8</b>	<b>37,2</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	<b>60</b>											
<b>ИТОГО:</b>		<b>48</b>	<b>43</b>	<b>244</b>	<b>1556</b>	<b>9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>3,9</b>	<b>826</b>	<b>694</b>	<b>123</b>

## **2 день**

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	114	98											
хлеб пшеничный	18	18											
вода питьевая	14	14											
лук репчатый	5	4											
яйцо куриное	5	5											
сухари пшеничные	6	6											
масло растительное	5	5											
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>		<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>13,87</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>48,60</b>	<b>84,60</b>	<b>15,00</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154											
01.11.-31.12. -30%	220	154											
01.01-29.02 - 35%	237	154											
01.03 - 40%	257	154											
молоко питьевое	29	29											
Масло сливочное	7	7											
<b>Чай с молоком №630-1996</b>		<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>20,1</b>	<b>114</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>247,0</b>	<b>136,8</b>	<b>21,2</b>
чай-заварка	0,5	0,5											
сахар	15	15											
молоко питьевое	100	100											
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>30</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>13,1</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>		<b>34,8</b>	<b>25,4</b>	<b>138,2</b>	<b>924,6</b>	<b>44,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>136,5</b>	<b>471,9</b>	<b>115,7</b>	

Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20
ИЛИ														
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)		80	0,6	0,1	1,5	9	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00		11,20
огурцы свежие грунтовые	84	80												
или огурцы свежие парниковые	82	80												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
Суп крестьянский с крупой, с мясом (р.134-2004)		250/10	5,4	5,7	17,2	142	10,0	0,2	0,0	0,2	35,0	47,3		19,0
говядина 1 категории	22	16												
или говядина полуфабрикат	19	16												
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16												
крупа перловая или пшеничная	10	10												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25												
01.11.-31.12. -30%	36	25												
01.01-29.02 - 35%	39	25												
01.03 - 40%	42	25												
капуста свежая белокочанная	38	30												
морковь до 01.01.-20%	12,5	10												
с 01.01 - 25%	13,3	10												
лук репчатый	12	10												
масло сливочное	4	4												
Котлеты из говядины (р.451-2004)		100	18,1	14,7	17,0	273	0,89	0,03	0,00	0,29	22,00	155,90		12,94



<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>13,1</b>	<b>61</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,4</b>	<b>26,1</b>	<b>5,7</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>61</b>	<b>51</b>	<b>222</b>	<b>1589</b>	<b>59</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>790</b>	<b>1074</b>	<b>199</b>

**3 день**

Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			175	5,2	4,4	25,0	160	0,00	0,16	0,23	0,58	21,00	163,99	24,93
крупа гречневая	44	44												
вода питьевая	140	140												
масло сливочное	5	5												
Какао с молоком (р.642-1996)			200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0
какао - порошок	4	4												
молоко питьевое	130	130												
сахар	15	15												
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8
<i>Обед</i>			33,1	25,6	127,8	874	26,7	0,4	0,1	11,4	223,2	495,0	93,1	
Салат из капусты белокочанной с морковью № 4-2013, Пермь			80	1,3	5,1	7,7	82	22,2	0,0	0,0	4,2	41,2	29,0	15,0
капуста белокочанная	84	67												
морковь до 01.01.-20%	10	8												
c 01.01 - 25%	10,6	8												
сахар	3	3												
кислота лимонная	0,1	0,1												
вода для разведения лимонной кислоты	5	5												
масло растительное на полив при подаче	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
ИЛИ														
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	64	16,5	0,0	0,0	2,5	13,0	24,0	18,0



или грудка куриная охлажденная	76	72											
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50											
или филе куриное промышленного производства	65	62											
масса тушеного филе		50											
масло растительное	2	2											
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	156	117											
01.11.-31.12. -30%	167	117											
01.01-29.02 - 35%	180	117											
01.03 - 40%	195	117											
морковь - до 01.01 - 20%	63	50											
с 01.01 - 25%	67	50											
лук репчатый	32	27											
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5											
мука пшеничная	3	3											
масло растительное	5	5											
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>33,5</b>	<b>138</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>21,7</b>	<b>114</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>130,8</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>										
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,2</b>	<b>34,8</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>61</b>	<b>56</b>	<b>193</b>	<b>1518</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>14,0</b>	<b>751</b>	<b>1149</b>	<b>142</b>

**4 день**





масса отварных макарон		130												
морковь - до 01.01 - 20%	75	60												
с 01.01 - 25%	80	60												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5												
масло сливочное для припускания овощей	5	5												
<b>Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996</b>			200	0,2	0,0	20,6	83	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40												
или груши свежие	44	40												
или апельсины свежие	60	40												
сахар	15	15												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			40											
<b>Хлеб ржаной</b>			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6
<b>ИТОГО:</b>				51	57	193	1492	18	0,6	0,6	4,9	447	634	144

5 день





масло растительное	4	4											
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,0	1,5											
<b>Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)</b>		<b>250/10/5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,4</b>	<b>14,5</b>	<b>129</b>	<b>6,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,56</b>	<b>34,60</b>	<b>76,84</b>	<b>21,16</b>
говядина 1 категории	22	16											
или говядина полуфабрикат	19	16											
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16											
свекла до 01.01.-20%	80	64											
с 01.01 - 25%	85	64											
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43											
01.11.-31.12. -30%	61	43											
01.01-29.02 - 35%	66	43											
01.03 - 40%	72	43											
морковь до 01.01.-20%	12,5	10											
с 01.01 - 25%	13,3	10											
лук репчатый	13	11											
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3											
масло сливочное	4	4											
сахар	0,5	0,5											
сметана	5	5											
<b>Тефтели рыбные запеченные №349-2013, Пермь</b>		<b>100</b>	<b>18,2</b>	<b>10,3</b>	<b>15,2</b>	<b>226</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>52,5</b>	<b>222,3</b>	<b>44,6</b>

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80												
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80												
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80												
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	105	80												
лук репчатый	10	8												
хлеб пшеничный	15	15												
молоко питьевое	15	15												
яйцо куриное	4	4												
мука пшеничная	7	7												
масло растительное	4	4												
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>		<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>13,87</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>48,60</b>	<b>84,60</b>	<b>15,00</b>	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154												
01.11.-31.12. -30%	220	154												
01.01-29.02 - 35%	237	154												
01.03 - 40%	257	154												
молоко питьевое	29	29												
масло сливочное	7	7												
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>110,00</b>	<b>26,0</b>	<b>8,0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>21,7</b>	<b>114</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>130,8</b>	<b>37,2</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>		<b>60</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,2</b>	<b>34,8</b>	<b>7,6</b>	

<b>ИТОГО:</b>		<b>63</b>	<b>52</b>	<b>195</b>	<b>1495</b>	<b>38</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>873</b>	<b>1140</b>	<b>317</b>
---------------	--	-----------	-----------	------------	-------------	-----------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------

### 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Ca	P	Mg	
<b>Завтрак</b>			<b>24,5</b>	<b>20,9</b>	<b>93,6</b>	<b>664,9</b>	<b>8,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,8</b>	<b>365,3</b>	<b>394,9</b>	<b>45,5</b>		
В качестве закуски:			<b>50</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>	<b>34,0</b>	<b>163</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, пряники, печенье и т.п.)	50	50													
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006, Москва)	200		17,0	14,9	9,6	241	4,4	0,1	0,0	2,2	110,5	251,0	15,9		
яйцо куриное	106	106													
молоко питьевое	40	40													
масло растительное	3	3													
масса готового омлета		140													
масло сливочное на полив	5	5													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	92	55													
Кофейный напиток (№692-2004)	200		3,2	3,1	19,0	117	1,3	0,0	0,0	0,0	235,0	88,2	13,7		
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва	180		0,2	0,3	16,9	75	2,8	0,1	0,0	0,6	11,3	5,6	2,8		

или



01.11.-31.12. -30%	236	165											
01.01-29.02 - 35%	254	165											
01.03 - 40%	276	165											
морковь до 01.01.-20%	31	25											
с 01.01 - 25%	33	25											
лук репчатый	24	20											
масло растительное	8	8											
Отвар шиповника (р.705-2004)		200	0,7	0,3	21,1	90	68,00	0,01	0,00	0,70	13,15	22,70	2,80
шиповник	20,3	20											
сахар	10	10											
Хлеб пшеничный		60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2
или Хлеб пшеничный витаминизированный		60											
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>59</b>	<b>48</b>	<b>219</b>	<b>1551</b>	<b>94</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>541</b>	<b>917</b>	<b>168</b>

7 день



или

масло сливочное	4	4												
сметана	5	5												
<b>Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург</b>			<b>100</b>	<b>21,0</b>	<b>14,1</b>	<b>8,8</b>	<b>246</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>2,50</b>	<b>34,00</b>	<b>204,00</b>	<b>19,20</b>
говядина 1 категории	60	44												
или говядина полуфабрикат	52	44												
или фарш мясной промышленного производства	44	44												
грудка куриная на кости охлажденная	73	50												
или грудка куриная филе охлажденная	53	50												
или фарш куриный промышленного производства	50	50												
крупа рисовая	6	6												
молоко питьевое	20	20												
масса вязкой каши		24												
лук репчатый	6	5												
яйца	12	12												
мука пшеничная	8	8												
масло растительное для смазки листа	2	2												
<b>Гречка вязкая отварная (р.510-2004)</b>			<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>5,4</b>	<b>26,9</b>	<b>178</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,60</b>	<b>21,60</b>	<b>168,67</b>	<b>25,64</b>
крупа гречневая	45	45												
вода питьевая	144	144												
масло сливочное	6	6												
<b>Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>26,3</b>	<b>109</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>	<b>30,4</b>	<b>14,1</b>

курага	20,3	20											
сахар	10	10											
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>70</b>	<b>5,7</b>	<b>1,0</b>	<b>25,3</b>	<b>133</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>23,1</b>	<b>152,6</b>	<b>43,4</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>		<b>70</b>											
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,2</b>	<b>34,8</b>	<b>7,6</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>59</b>	<b>52</b>	<b>222</b>	<b>1590</b>	<b>7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>7,3</b>	<b>226</b>	<b>993</b>	<b>172</b>

8 день





томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6											
масло сливочное	4	4											
сахар	0,5	0,5											
сметана	5	5											
<b>Плов из птицы (р.492-2004)</b>		<b>200</b>	<b>15,2</b>	<b>13,0</b>	<b>36,2</b>	<b>323</b>	<b>1,41</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>20,75</b>	<b>1523,70</b>	<b>33,20</b>
курица потрошная 1 категория (разделка на порционные кусочки)	82	73											
или грудка куриная	77	73											
<b>масса готовой курицы</b>		<b>50</b>											
масло растительное	8	8											
крупа рисовая	53	53											
морковь до 01.01.-20%	15	12											
с 01.01 - 25%	16	12											
лук репчатый	14	12											
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8											
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>33,5</b>	<b>138</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва</b>		<b>160</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>67</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,0</b>	<b>5,0</b>	<b>2,5</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>21,7</b>	<b>114</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>130,8</b>	<b>37,2</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>		<b>60</b>											
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,2</b>	<b>34,8</b>	<b>7,6</b>

**ИТОГО:** 64 50 216 1575 11 0,5 0,1 5,8 1131 2449 178

9 день

соль йодированная	1	1												
масло сливочное	5	5												
<b>Каако с молоком (р.642-1996)</b>			<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>3,7</b>	<b>18,1</b>	<b>121</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>258,0</b>	<b>133,7</b>	<b>0,0</b>
какао - порошок	4	4												
молоко питьевое	130	130												
сахар	15	15												
<b>Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва</b>		<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>11,0</b>	<b>45</b>	<b>8,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>5,8</b>	<b>4,7</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>28</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>32,7</b>	<b>9,3</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>		<b>15</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>30</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>13,1</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>		<b>31,4</b>	<b>22,0</b>	<b>133,6</b>	<b>858</b>	<b>21,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>209,5</b>	<b>572,3</b>	<b>137,4</b>		
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)</b>	<b>146</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>9</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,40</b>	<b>19,20</b>	<b>11,20</b>

ИЛИ



свинина мясная	33	28											
хлеб пшеничный	15	15											
молоко питьевое	10	10											
лук репчатый	10	8											
яйцо куриное	5	5											
сухари	10	10											
масло растительное	2	2											
масло сливочное	5	5											
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>		<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</b>	<b>13,87</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>48,60</b>	<b>84,60</b>	<b>15,00</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154											
01.11.-31.12. -30%	220	154											
01.01-29.02 - 35%	237	154											
01.03 - 40%	257	154											
молоко питьевое	29	29											
масло сливочное	7	7											
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>23,9</b>	<b>98</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>16,71</b>	<b>2,37</b>
сухофрукты	20,3	20											
сахар	15	15											
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>70</b>	<b>5,7</b>	<b>1,0</b>	<b>25,3</b>	<b>133</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>23,1</b>	<b>152,6</b>	<b>43,4</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>		<b>70</b>											
<b>Хлеб ржаной</b>		<b>60</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>	<b>26,2</b>	<b>122</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,8</b>	<b>52,2</b>	<b>11,4</b>



<b>Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет и с 12-18 лет)</b>	<b>84</b>	<b>86</b>	<b>359</b>	<b>2532</b>	<b>65</b>	<b>1,3</b>	<b>0,8</b>	<b>11</b>	<b>1150</b>	<b>1725</b>	<b>275</b>
<b>60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет и с 12-18 лет)</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>215</b>	<b>1519</b>	<b>39</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	<b>690</b>	<b>1035</b>	<b>165</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>226</b>	<b>1595</b>	<b>41</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	<b>725</b>	<b>1087</b>	<b>173</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%*</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>205</b>	<b>1443</b>	<b>37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,46</b>	<b>6</b>	<b>656</b>	<b>983</b>	<b>157</b>

\*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"