



УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
С. П. Павлова



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ _____

Примерное двадцатидневное меню

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

г. Тюмень, 2019г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную 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				
Завтрак				17,51	20,13	102,23	632,28	8,06	0,35	0,10	1,37	550,00	539,76	57,75	2,22		
Бутерброд с сыром (тк 3-2011)			175/11	3,91	6,64	9,14	112,93	0,00	0,00	0,060	0,04	120,00	96,60	4,20	0,30		
	масло сливочное 72,5 %	5,00															
	сыр сулугуни	11,11															
	батон пшеничный	17,00															
Каша жидкая молочная пшениная с маслом (тк 182-2011)			210/5	5,90	8,13	27,88	204,80	1,17	0,20	0,0	0,0	145,00	180,0	25,1	0,72		
	крупа пшениная	32,00															
	вода	86,00															
	молоко питьевое 2,5% жирности	96,00															
	сахар песок	5,00															
	соль йодированная	0,90															
	масса каши																
	масло сливочное 72,5 %	5,00															
Какао с молоком (тк 382-2011)			200	4,80	4,54	27,80	119,05	1,59	0,01	0,00	0,35	170,00	120,56	13,30	0,80		
	какао-порошок	2,00															
	вода питьевая	100,00															
	сахар песок	12,00															
	молоко концентрированное	45,00															
	или молоко питьевое 2,5% жирности	100,00															
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	14,25	85,00	5,30	0,00	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75			
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40		
Овощи на подгарнировку:				39,57	24,98	123,37	902,99	56,93	0,29	0,18	3,00	208,13	751,14	113,84	3,37		
Кукуруза консервированная (тк 229-2019)			100	1,95	0,30	10,05	52,20	4,32	0,00	0,00	0,00	37,80	36,90	11,70	0,00		

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			
Завтрак				12,18	13,62	110,36	654,94	9,99	0,19	0,07	1,02	388,01	504,10	46,76	1,53			
Бутерброд с повидлом (тк 2-2011)			17/5/15	1,76	3,91	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	1,05	0,30			
повидло			15,00															
масло сливочное 72,5 %			5,00															
батон пшеничный			17,00															
Суп молочный с макаронными изделиями (тк 120-2011)			200/2	4,68	4,16	18,84	155,00	1,30	0,01	0,03	0,04	123,56	235,00	16,56	0,30			
молоко питьевое 2,5% жирности			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 (тк 692-2004)			200	4,60	2,54	35,27	155,20	1,47	0,01	0,00	0,00	190,00	122,00	14,00	0,50			
кофейный напиток			2,00															
вода питьевая			100,00															
сахар песок			13,00															
молоко питьевое 2,5% жирности			100,00															
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40			
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	14,25	120,00	5,30	0,00	0,00	0,05	28,05	15,40	6,75	0,03			
Обед				31,84	30,85	123,13	919,01	40,22	1,05	0,43	4,16	450,00	763,67	131,09	5,20			
Нарезка из отварной свеклы с сыром (тк 192-2018)			100	1,50	3,97	6,33	83,27	9,52	0,01	0,08	0,10	59,97	35,00	22,00	1,40			
свекла - до 01.01 - 20%			118,09															
с 01.01 - 25%			125,65															
масса отварной свеклы				86,67														
сыр сулугуни			10,10															
соль йодированная			0,40															
зелень			1,35															
масло растительное			3,30															
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной (тк 49/1 -2016)			250/20/5	6,96	6,75	10,50	159,00	21,01	0,00	0,00	0,00	57,00	300,00	21,68	2,00			
курица -тушка			35,38															
или говядина 1 категории			33,6															
масса отварного мяса				20,00														
капуста белокочанная свежая			50,00															
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			34,58															
01.11.-31.12.-30%			37,18															
01.01-29.02 - 35%			40,04															
01.03. - 40%			43,42															
морковь до 01.01.-20%			18,75															

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

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минералы, мг				
								C, мг	B1, мг	A, мкг	E, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак				22,98	21,76	94,22	666,48	4,04	0,15	0,19	3,90	488,02	458,39	50,02	99,04		
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			17/5	1,73	3,32	9,13	95,00	1,92	0,00	0,04	0,03	2,40	22,00	0,00	0,34		
масло сливочное 72,5 %			5,00														
батон пшеничный			17,00														
Сырники творожные пром. производства (тк 219-2011)			200/20	19,00	18,00	50,00	421,00	2,00	0,01	0,15	2,00	420,00	243,75	40,20	98,00		
творог			163,2														
мука пшеничная в/с			25,00														
крупа манная			13,00														
сахар песок			15,00														
масса полуфабриката																	
мука пшеничная в/с			3,00														
масло растительное			1,00														
молоко ступенное с сахаром 8,5%			20,00														
Соус ягодный (тк 185-2018)			20	0,00	0,00	1,95	7,68	0,09	0,00	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02		
ягоды с/м			2,00														
сахар песок			2,50														
крахмал картофельный			0,90														
вода питьевая			16,00														
Чай с сахаром (тк 378-2011)			200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	22,00	1,40	0,30		
чай заварка			0,50														
вода питьевая			200,00														
сахар песок			10,00														
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40		
Обед				34,41	33,44	125,78	970,11	23,46	0,83	0,01	5,79	350,00	736,56	99,15	4,51		
Нарезка из отварной моркови (тк 224-2019)			100	1,22	0,07	6,52	38,15	3,27	0,02	0,00	0,26	29,43	30,97	24,85	0,40		
морковь, до 01.01.-20%			136,25														
с 01.01 - 25%			144,97														
масса отварной моркови																	
зелень свежая			1,35														
соль йодированная			0,60														
Суп Борщ с мясом и сметаной (тк 63/1-2017)			250/15/5	5,79	8,14	12,93	195,00	21,25	0,50	0,00	1,90	75,00	265,69	29,81	2,20		
говядина I категории			25,20														
масса отварного мяса																	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			33,25														
01.11.-31.12.-30%			35,75														

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	17,06	0,30
ИТОГО:		57,4	55,2	220,0	1636,6	27,5	0,98	0,20	9,69	838,0	1195,0	149,2	103,6

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины					Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак				17,18	13,77	81,57	626,19	1,96	0,41	0,18	3,02	436,20	605,96	73,60	2,32		
Бутерброд горячий с сыром (ттк 199/1-2018)			17/5/13	6,14	5,33	10,67	125,00	0,09	0,04	0,060	0,04	90,20	96,60	9,50	1,20		
	сыр сулугуни	13,13															
	масло сливочное 72,5 %	5,00															
	батон пшеничный	17,00															
Каша жидкая молочная пшеничная (ттк 167-2004)			200/5	6,13	6,50	21,75	259,80	1,17	0,15	0,0	0,0	160,0	180,0	41,7	0,7		
	крупа пшеничная	26,00															
	вода	86,00															
	молоко питьевое 2,5% жирности	96,00															
	сахар песок	5,00															
	масла сливочного 72,5 %	5,00															
Чай с молоком и сахаром (ттк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	120,00	138,56	9,80	0,08		
	чай чёрный	0,50															
	сахар песок	12,00															
	молоко питьевое 2,5% жирности	50,00															
	вода питьевая	150,00															
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,07	0,00	0,45	22,00	63,60	4,20	0,20		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40		
Обед				19,59	22,65	32,71	911,61	8,63	0,06	0,16	2,70	128,00	428,60	52,20	5,47		
Овощи натуральные соленные (ттк 70-2011)			100	0,60	0,15	1,35	10,73	4,20	0,00	0,00	0,45	0,00	28,60	2,70	2,55		
	огурцы соленные	167,00															
Уха рыбалкан (ттк 181-1996)			250/30	8,79	7,50	20,76	145,00	1,90	0,05	0,01	0,25	53,00	280,00	25,90	0,72		
	горбуша с/м с/т(филе без кожи и костей)	51,12															
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	48,60															
	масла готовой рыбы	30,00															
	картофель - 01.09-31.10 - 25%	93,10															
	01.11-31.12 - 30%	100,10															
	01.01-29.02 - 35%	107,80															
	01.03 - 40%	116,90															
	лук репчатый	9,52															
	морковь до 01.01	12,50															

[illegible]

Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)				100	2,10	0,17	10,80	42,00	10,00	0,02	0,00	0,10	120,00	33,00	22,00	1,40
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00														
с 01.01 - 25%	144,97	109,00														
масса отварной свеклы		100,00														
зелень свежая	1,35	1,00														
соль йодированная	0,80	0,80														
Суп - пюре овощной с мясом и грибами (тк 104-2018)				250/10	6,87	6,03	11,14	155,00	18,07	0,03	0,30	0,27	48,61	205,00	33,12	0,80
говядина I категории	16,80	16,00														
или грубка с/м (филе без кожи и костей)	16,47	12,20														
масса отварного мяса		10														
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	119,70	90,00														
01.11.-31.12.- 30%	128,70	90,00														
01.01.-29.02 - 35%	138,60	90,00														
01.03. - 40%	150,30	90,00														
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00														
с 01.01 - 25%	26,60	20,00														
лук репчатый	14,28	12,00														
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00														
бульон от картофеля	100,00	100,00														
масло растительное	4,00	4,00														
или масло сливочное	5,00	5,00														
соль йодированное	1,50	1,50														
хлеб пшеничный	16,00	10,00														
Рыба, тушенная в томате с овощами (тк 82/1-2017)				110	23,30	17,80	12,50	194,00	4,79	0,06	4,30	13,00	43,00	236,00	31,86	2,20
горбуша с/м с/т (филе с кожей без костей)	142,00	100,00														
или минтай с/м (филе без кожи и костей)	135,00	100,00														
масло растительное	3,00	3,00														
соль йодированная	1,00	1,00														
лук репчатый	9,52	8,00														
морковь до 01.01.-20%	22,50	18,00														
с 01.01 - 25%	23,94	18,00														
матная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00														
Пюре картофельное (тк 312-2011)				180	4,90	5,64	32,41	172,51	2,20	0,90	0,30	1,08	66,00	80,19	39,11	0,88
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	204,29	153,60														
01.11.-31.12.- 30%	219,65	153,60														
01.01.-29.02 - 35%	236,54	153,60														
01.03 - 40%	256,51	153,60														
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00														
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00														
Кисель из свежих ягод (тк 350-2011)				200	0,24	0,00	28,52	145,00	40,00	0,02	0,00	0,25	10,52	43,44	0,02	0,02

Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	2,20	1,87	16,00	110,00	0,00	0,01	0,00	1,54	7,20	26,00	4,20	0,30
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	1,34	0,26	13,90	66,30	0,00	0,08	0,00	0,54	26,40	76,32	5,04	0,24
ИТОГО:		55,90	50,85	211,17	1574,88	64,94	0,79	0,11	4,63	491,40	924,60	131,19	9,28

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины						Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак				8,74	15,49	78,70	645,00	3,79	0,07	0,13	1,68	292,40	293,06	43,40	1,08		
Бульбурда с повидлом (тк 2-2011)			17/5/15	1,76	3,91	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	2,40	4,50	1,05	0,30		
батон пшеничный			17,00														
масло сливочное 72,5 %			5,00														
повидло			15,00														
Каша молочная " Дружба" (ттк 42/1-2016)			200/5	5,43	10,30	45,45	260,00	1,17	0,03	0,01	0,05	170,00	150,00	32,55	0,70		
молоко питьевое 2,5% жирности			96,00														
вода			86,00														
крупа рис круглый			12,00														
крупа пшено			13,00														
сахар песок			5,00														
соль йодированная			0,90														
масло сливочное 72,5 %			5,00														
Чай с молоком и сахаром (тк 685-2004)			200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	120,00	138,56	9,80	0,08		
чай черный			0,50														
сахар песок			12,00														
молоко питьевое 2,5% жирности			50,00														
или молоко концентрированное			20,00														
вода питьевая			150,00														
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2,24	0,44	23,16	110,50	0,00	0,14	0,00	0,90	44,00	127,20	8,40	0,40		
Обед				26,27	32,70	102,14	887,60	41,51	0,10	0,10	3,70	108,04	251,56	107,54	5,88		
Винегрет овощной (тк 67-2011)			100	1,86	4,00	6,93	85,00	3,13	0,06	0,00	0,56	18,44	14,40	7,52	0,64		
картофель - 01.09.-31.10.-25%			30,72														
01.11.-31.12.-30%			33,03														
01.01-29.02 - 35%			35,57														
01.03 - 40%			38,58														
Масса отварного картофеля																	
свекла - до 01.01 - 20%			39,51														
с 01.01 - 25%			42,04														
Масса отварной свеклы																	
морковь, до 01.01.-20%			39,51														
			31,61														

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

12 день

Наименование 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, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак				32,17	30,65	74,93	688,89	5,31	0,13	0,15	1,90	601,73	520,00	72,83	3,77	
Бутерброд с маслом (тк 3-2004)			17/6	2,07	3,98	9,13	98,44	1,92	0,00	0,04	0,03	2,40	22,00	0,00	0,34	
Масло сливочное 72,5 %			6,00													
Батон пшеничный			17,00													
Запеканка из творога (тк 223-2011)			200/15	25,5	24,13	30,53	380,00	1,92	0,12	0,11	1,87	409,33	376,00	58,83	2,9	
творог			190,40	186,67												
яйцо куриное			6,67	6,67												
крупа манная			14,00	14,00												
сахар песок			16,00	16,00												
сметана 15%			8,00	8,00												
масса полуфабриката				231,34												
сухарь панировочный			6,60	6,60												
масло растительное			1,30	1,30												
молоко стуженное с сахаром 8,5%			15,00	15,00												
Кофейный напиток (тк 692-2004)			200	4,60	2,54	35,27	155,20	1,47	0,01	0,00	0,00	190,00	122,00	14,00	0,50	
кофейный напиток			2,00	2,00												
вода питьевая			100,00	100,00												
сахар песок			12,00	12,00												
молоко питьевое 2,5% жирности			100,00	100,00												
сахар песок			10,00	10,00												
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,22	11,58	55,25	0,00	0,07	0,00	0,45	22,00	63,60	4,20	0,20	
Обед				26,59	28,06	141,62	906,20	117,44	0,40	0,06	2,81	360,50	754,70	107,00	2,10	
Нарезка из отварной свеклы с сыром (тк 192-2018)			100	1,50	3,97	6,33	83,27	9,52	0,01	0,08	0,10	59,97	35,00	22,00	1,40	
свекла - до 01.01 - 20%			118,09	94,47												
с 01.01 - 25%			125,65	94,47												
масса отварной свеклы				86,67												
сыр сулугуни			10,10	10,00												
зелень свежая			1,35	1,00												
масло растительное			3,30	3,30												
соль йодированная			0,60	0,60												
Суп картофельный с бабовыми и мясом (тк 223-2019)			250/10/10	4,94	5,60	30,50	185,00	9,00	0,05	0,00	0,00	55,00	205,00	40,77	0,00	
говядина 1 категории			16,80	16,00												
масса отварного мяса				10,00												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			66,50	50,00												
01.11.-31.12. -30%			71,50	50,00												
01.01-29.02 - 35%			77,00	50,00												

Завтрак				35,29	38,34	51,43	633,25	2,28	0,71	0,12	4,25	407,11	544,04	54,35	2,10
Бутерброд с сыром (тк 3-2004)			17/10	3,67	5,06	10,66	135,00	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	0,30
батон пшеничный		17,00													
сыр		10,10	10,00												
Омлет натуральный (тк 210-2011)			200	25,92	28,56	3,71	335,00	0,61	0,60	0,06	3,50	140,31	276,00	33,49	2,40
яйцо куриное		133,20	133,20												
молоко питьевое 2,5% жирности		77,20	77,20												
соль йодированная		1,07	1,07												
масса полуфабриката		210													
масло растительное		1,50	1,50												
Какое с молоком (тк 382-2011)			200	4,80	4,54	27,80	119,05	1,59	0,01	0,00	0,35	170,00	120,56	13,30	0,80
какао-порошок		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			20	0,90	0,18	9,26	44,20	0,00	0,06	0,00	0,36	17,60	50,88	3,36	0,16
Обсн				36,81	27,78	144,17	942,36	16,35	0,16	0,00	3,43	208,39	294,59	103,82	1,94
Нарезка из отварной моркови (тк 224-2019)			100	1,22	0,07	6,52	38,15	3,27	0,02	0,00	0,26	29,43	30,97	24,85	0,40
морковь до 01.01.-20%		136,25	109,00												
с 01.01.-25%		144,97	109,00												
масса отварной моркови		100,00													
зелень свежая		1,35	1,00												
соль йодированная		0,60	0,60												
Суп картофельный с мясными фрикадельками (тк 104-2011)			250/20	7,75	7,00	30,4	192,35	10,73	0,00	0,00	0,00	43,00	60,00	31,57	0,20
морковь до 01.01.-20%		18,75	15,00												
с 01.01.-25%		19,95	15,00												
лук репчатый		11,90	10,00												
масло растительное		3,00	3,00												
или масло сливочное		5,00	5,00												
картофель - 01.09.-31.10.-25%		99,75	75,00												
01.11.-31.12.-30%		107,25	75,00												
01.01.-29.02.-35%		115,50	75,00												
01.03.-40%		125,25	75,00												
соль йодированная		1,50	1,50												
лавровый лист		0,01	0,01												
вода		180,00	180,00												
фрикадельки															
фарш промышленного производства куриный		11,73	11,50												
фарш промышленного производства говяжий		11,73	11,50												
лук репчатый		2,14	1,80												
яйцо куриное		1,30	1,30												

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										Наименование пищевых веществ									
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг										
Завтрак					11,63	15,75	89,04	644,60	1,28	0,26	0,10	1,92	313,10	401,24	40,78	1,78							
Горячий бутерброд с сыром (тк 227-2019)				25/15	4,53	6,62	13,39	131,62	0,08	0,04	0,060	0,04	79,20	96,60	4,20	0,30							
сыр сулугуни		15,15	15,00																				
хлеб пшеничный		25,00	25,00																				
Каша жидкая молочная рисовая с маслом (тк 182-2011)				200/10	4,40	8,60	37,88	295,00	1,17	0,05	0,0	0,8	170,0	130,0	25,1	0,70							
крупа рисовая		25,00	25,00																				
вода		86,00	86,00																				
молоко питьевое 2,5% жирности		96,00	96,00																				
сахар песок		5,00	5,00																				
масса клин			200,00																				
масло сливочное 72,5 %		10,00	10,00																				
Чай с сахаром (тк 378-2011)				200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	22,00	1,40	0,30							
чай заварка		0,50	0,50																				
вода питьевая		200,00	200,00																				
сахар песок		10,00	10,00																				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				60	2,69	0,53	27,79	132,60	0,00	0,17	0,00	1,08	52,80	152,64	10,08	0,48							
Обед					15,12	18,14	80,83	891,28	10,19	0,16	0,06	2,44	108,46	588,10	95,00	1,04							
Салат из свежих помидоров и огурцов(тк 24-20110				100	0,93	5,15	10,00	65,00	6,20	0,01	0,00	0,00	16,25	29,78	15,98	0,50							
помидоры свежие грунтовые		49,35	47,00																				
или помидоры свежие парниковые		49,35	47,00																				
зелень свежая		1,35	1,00																				
огурцы свежие грунтовые		36,75	35,00																				
или огурцы свежие парниковые		36,75	35,00																				
лук репчатый		14,28	12,00																				
масло растительное		5,00	5,00																				
Суп - пюре овощной с мясом и грибами(тк 104-2018)				250/10	6,87	7,00	11,14	188,00	12,00	0,03	0,30	0,27	48,61	205,00	33,12	0,80							
говядина I категории		16,80	16,00																				
масса отварного мяса			10,00																				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		119,70	90,00																				
01.11.-31.12.-30%		128,70	90,00																				
01.01.-29.02.- 35%		138,60	90,00																				
01.03.- 40%		150,30	90,00																				
морковь до 01.01.-20%		25,00	20,00																				
с 01.01.- 25%		26,60	20,00																				
лук репчатый		14,28	12,00																				
молоко питьевое 2,5% жирности		50,00	50,00																				
бульон от картофеля		100,00	100,00																				
масло растительное		4,00	4,00																				
или масло сливочное		5,00	5,00																				

[illegible]

17 день

[illegible]

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

№	Продукты	Норма продуктов в г, мл, нетто на 1 обучающегося (усреднено) СанПиН 2.4.5.2409- 08	Процент ты	Норма в день, г (за 20 дней)	Фактически получено, г*																				за 20 дней, г	Факт в день, г	% выполнения	
					Дни																							
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб пшеничный **	200	60	90	17	55	105	117	67	117	42	72	52	94	117	77	67	117	67	80	117	125	75	117	1697	85	95	
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	120	60	72	25	35	45	30	25	50	31	78	25	30	30	42	103	55	60	30	30	50	30	30	753	38	95	
3	Мука пшеничная*	20	60	12	2	9	43	2,5	5	2	5	10	10,0	0	1,2	2,3	1,0	10	10	10	10,0	10,0	33,0	3,0	178	9	95	
4	Крупы, бобовые	50	60	30	95	0	60	26	63	36	51	0	35	91	25	20	0	0	25	25	0	65	35	652	28	95		
5	Макаронные изделия****	20	60	12	0	16	0	63	20	0	14	0	0	0	0	0	0	16	0	0	13	0	53	197	10	95		
6	Картофель (нетто)	188	60	113	50	198	25	70	25	206	75	40	244	60	254	50	75	170	194	167	103	214	26	70	2315	116	103	
7	Овощи свежие, зелень (нетто)	320	60	192	142	186	205	34	137	133	218	158	177	30	362	88	57	235	126	201,00	178	191	102	3089	160	95		
8	Фрукты (плоды) свежие****	185	60	111	200	220,0	0	15	20	220	20	100	220	200	0	150	220	20	200	200	170	20	2215	105	95			
9	Фрукты (плоды) сухие	20	60	12	20	0	15	0	20	20	0	0	0	0	20	20	0	20	20	20	20	0	20	0	177	9	95	
10	Сахар	45	60	27	31	20	20	20	20	24,0	20	20	25	20	20	27	27	25	25	20	20	25	20	20	449	22	95	
11	Кондитерские изделия	15	60	9	0	15	20	0	15	0	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	15	0	0	110	6	95	
12	Какао***	1,2	60	1	2,0	0	0,0	0	1,6	2,0	0	0	2	1	0	2	2	0	2	0	0	0	2	0	0	15	1	105
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	0,0	0,0	0,0	5	0,25	102	
14	Мясо жилованное	78	60	42	0	40	50	0	16	17	80	100	16	54	100	16	12	64	0	0	16	24	67	100	772	39	95	
15	Куры 1 категории	53	60	32	18	49	43	100	100	0	12	0	0	26	0	100	0	34	16	75	0	43	0	617	31	97		
16	Рыба (филе)	77	60	46	120	0	0	36	109	0	0	0	100	0	0	0	48	46	128	0	74	48	709	35	95			
17	Молоко (массовая доля 2,5,3,2%)*	300	60	180	196	223	255	146	207	223	60	127	73	223	146	100	270	146	227	146	146	228	100	146	3388	169	95	
19	Творог (массовая доля 9%)	60	60	36	0		160	0	0	142	0	0	0	0	187	0	56	0	0	0	0	160	0	705	35	98		
20	Сметана (массовая доля 15%)	10	60	6	8	13	5	12	5	13	0	5	0	5	6	13	0	10	3	5	0	13	0	119	6	99		
21	Сыр*****	12	60	7	0	10	0	13	0	11	0	0	10	0		10	14	11	0	15	11	0	0	11	116	6	95	
22	Масло сливочное	35	60	21	16	17	16	15	10	15	10	15	10	15	12	10	14	20	20	24	15	21	20	340	17	95		
23	Масло растительное	18	60	11	10	10	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	172	9	95			
24	Яйца диетические*****	40	60	24	0	3	2,5	0	0	17	133	0	43	0	5	98	40	3	0	1	6	13	105	470	24	99		
25	Дрожжи хлебопекарные	2	60	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24	1	99		
26	Соль	7	60	4	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	81	4	96		

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

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

Аннотация

Примерное 20 дневное меню 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 наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

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

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

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть – М.: Хлебродформ, 1996г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебродформ, 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.
- Журнал технико-технологических карт с 2016 года.

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

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

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника 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 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;
- Порционное 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 только термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- Яйца варят в течение 10 минут после закипания воды, рекомендуются 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 готовых блюд не допускается.

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

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и 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 (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, солевые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимся закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

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

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню

ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический

выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий,

разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденными Главным государственным врачом по

Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.)

**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) 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:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшенная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 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

41

листов