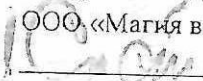


Утверждено:

Генеральный директор

ООО «Магия вкуса»

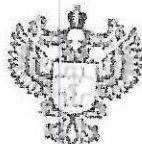
 М.Г. Сысова



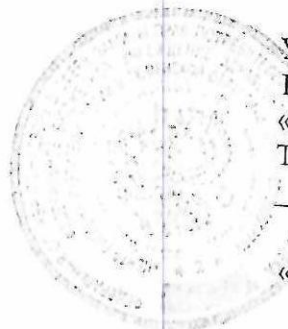


**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (осенне-зимний сезон)**

Тюмень 2025 год



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»

А.Я. Фольмер

№ 39/Д

«18» августа 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.
2. Заявитель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. Получатель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 174686 от 31.07.2025г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.
Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
При составлении меню использованы:
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1997);
 - 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 рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К°", 2013.

• Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№пер.-2004, Пермь);

• Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, нуждающихся в социальной поддержке — Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ТБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ пер.- 2013, Пермь);

• Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (№пер.-2006, Екатеринбург);

• Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГВЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ пер.- 2011, Екатеринбург);

Представлены аннотации к меню, содержащая ссылка на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи.

Для обеспечения здоровья питания составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей в возрасте с 12 лет и старше.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к питанию населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 12 лет и старше соответствует приложению 9 таблицы 3, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 12 лет и старше соответствует приложению 9 таблицы 1, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В среднем меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН

2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное примерного циклического двадцатидневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше, разработанное ООО «Магия вкуса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



А.Г. Алексанова

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – завтрак.

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 20%-25% в соответствии Приложением 7, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» **СанПиН 2.3/2.43590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»** (далее - СанПиН 2.3/2.43590-20).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности в каждом готовом блюде и кулинарном изделии.

Меню разработано на основании **СанПиН 2.3/2.43590-20 Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1997**);
- 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 рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№ рец.-2004, Пермь**);
- 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 поддержке – 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 «Центра 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 рецептурам 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;
- 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 приняты 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.

Кроме того, в меню используются: 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 instantные 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 грамах, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукт, 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;

порционированное для первых блюд мясо может до внесения его в суп 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 (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;

масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);

яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;

яйцо рекоммендуется 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 °C, слой не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 180 °C, слой не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °C;

гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:3) 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 (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры подачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры подачи готовых блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 65 °C, вторые блюда и гарниры - не ниже 55 °C, холодные супы, напитки - не выше 14 °C, компоты - не ниже 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 60 минут.

Свежую зелень, закладываемую в блюда перед подачей.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «шагашего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару,

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, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса.
- 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.

Сетка к примерному 20-ти дневному меню горячих завтраков.

Возрастная категория с 12 лет и старше.

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК для детей с 12 лет и старше (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 лет и старше, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			18/5	1,48	6,17	9,13	73,00	№1-2014
батон	18,00	18,00					175,00	
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00						
Каша молочная в ассортименте			200	2,64	5,06	25,29	180,00	№182-2011
крупa рисовая	25,00	25,00						
или крупa пшеничная	25,00	25,00						
или крупa овсяная	24,00	24,00						
или крупa пшeная	27,00	27,00						
или крупa ячневая	24,00	24,00						
вода	89,00	89,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98,00	98,00						
соль йодированная	0,29	0,29						
сахар песок	1,00	1,00						
масло сливочное 72.5 %	2,52	2,52						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			100/20	12,49	7,82	23,17	196,00	№219-2011
творог	92,92	92,00						
яйцо куриное	6,00	6,00						
крупa манная	8,00	8,00						
сахар песок	1,00	1,00						
сухари панировочные	2,00	2,00						
сметана	4,00	4,00						
масса полуфабrikата		113,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						

молоко стуженное с сахаром 8,5%										20,00	20,00											
или																						
Сырники творожные со стуженым молоком произ-ва												100/20	12,33	7,82	23,17	196,0						
Чай с сахаром														200	0,01	0,00	5,98	39,98	№ 377-2011			
чай заварка										1,00												
вода питьевая										205,00	2,00						69,06					
сахар песок										2,00												
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов										25	1,39	0,27	14,47									
ИТОГО:										557	18,01	19,32	78,04	558,04								
2 день																						
Химический состав																						
Наименование блюда										Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Норматив					
Колбаска мясная											100	8,13	8,80	18,02	166,78	ТТК						
фарш говяжий										48,44	44,44											
филе бедра										15,89	14,44											
свинина										19,83	18,89											
вода питьевая										14,44	14,44											
хлеб пшеничный										10,00	10,00											
лук репчатый										9,83	9,02											
соль йодированная										0,20	0,20											
яйцо куриное										3,00	3,00											
мука пшеничная										5,56	5,56											
масла п/ф											120,00											
масло растительное для смазки листа										1,50	1,50											
или																						
Колбаска мясная п/ф норм. произ												100	8,13	8,80	18,02	166,78	ТТК					
Колбаска мясная п/ф норм. произ зам.										120,00	120,00											
масло растительное для смазки листа										1,50	1,50											
Макаронные изделия отварные														180	4,22	2,85	24,10	139,20	№ 332-2004			
макаронные изделия										65,00	65,00											
соль йодированная										0,50	0,50											
вода питьевая										390,00	390,00											
масло сливочное 72,5 %										4,00	4,00											

Какао с молоком			200	2,80	2,54	12,58	87,05	№ 693-2004
какао-порошок	2,50	2,50						
вода питьевая	110,00	110,00						
сахар песок	4,00	4,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00						
Язычок слоеный с сахаром			50	1,56	4,00	9,02	95,63	ТТК
яйцо куриное	1,00	1,00						
сахар песок	2,00	2,00						
тесто слоеное промышленного производства	58,00	58,00						
масса п/ф		61,00						
масло растительное для смазки листа	0,50	0,50						
или								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.	60,00	60,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,39	0,27	14,47	69,06	
ИТОГО:			555	18,11	18,46	78,18	557,72	

3 день

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд "Пикантный"			30	6,06	5,03	13,40	118,90	ТТК
сыр Сулугуни	11,11	11,00						
батон молочный	18,00	18,00						
сметана 15%	5,00	5,00						
Борщ с птицей и сметаной			250	7,56	11,28	17,02	178,30	ТТК
курица-тушка	29,00	20,00						
масса отварной птицы		16,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	26,60	20,00						
01.11.-31.12. -43%	28,60	20,00						
01.01-29.02 - 54%	30,80	20,00						
01.03 - 67%	33,40	20,00						

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Овощи натуральные (на подтарнировку)				100	1,17	0,17	4,50	23,83	№ 106-2013
		105,00	100,00						
		105,00	100,00						
		или томатъ свежие	105,00						
Овощи консервированные без уксуса (отрупы) на подтарнировку)		190,00	100,00	100	0,83	0,16	1,66	11,50	№101-2004
Итого									
Число									
Химический состав									

Итого:		640	18,07	18,41	79,83	568,34
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		40	2,24	0,44	23,16	110,50
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)		120	0,66	0,38	14,25	85,00
Чай с молоком и сахаром		1,00	1,00			
		чай чёрный	1,00			
		сахар песок	5,00			
		молоко питьевое 2,5% жирности	50,00			
Чай с молоком и сахаром		160,00	160,00			
		вода питьевая	160,00			
		сахар песок	1,00			
		соль йодированная	0,60			
Чай с молоком и сахаром		200	1,55	1,28	12,00	75,64
		лимонная кислота	0,13			
		сметана	6,00			
		вода питьевая	200,00			
Чай с молоком и сахаром		5,00	5,00			
		масло растительное	5,00			
		лавровый лист	0,02			
		листья репчатый	11,90			
Чай с молоком и сахаром		3,25	3,25			
		томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25			
		морковь до 01.01.-25%	13,75			
		с 01.01 - 33%	14,63			
Чай с молоком и сахаром		40,00	40,00			
		с 01.01 - 25%	53,20			
		с 01.01 - 20%	50,00			
		капуста белокочанная свежая	25,00			

филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готового мяса		50,00						
лук репчатый	27,37	23,00						
томаты свежие	24,15	23,00						
или томаты с/м	23,00	23,00						
вода питьевая	33,00	33,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло растительное	3,50	3,50						
лимонная кислота	0,17	0,17						
Гречка рассыпчатая			180	4,80	6,75	24,62	200,46	№ 243-2011
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло растительное	4,40	4,40						
соль йодированная	0,30	0,30						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0,74	0,28	24,67	114,68	ТТК
сухофрукты	18,20	18,20						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,35	18,52	88,40	
ИТОГО:			620	18,60	18,42	80,07	550,55	

5 день

5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Шницель рыбный			100	12,05	12,40	28,05	213,60	ТТК
минтай тушка с/м	89,04	57,08						
или филе минтая	89,62	57,08						
свинина	22,17	21,11						
вода питьевая	13,00	13,00						
хлеб пшеничный	9,56	9,56						
лук репчатый	11,90	10,00						

[illegible]

масса тушеного мяса		50,00						
лук репчатый	15,86	13,33						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4,00	4,00						
мука пшеничная в/с	4,44	4,44						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	67,00	67,00						
Рис отварной			180	3,94	6,93	22,30	265,11	№ 511-2004
крупя рисовая	63,00	63,00						
масло растительное	5,30	5,30						
вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Напиток ягодный			200	0,01	0,00	9,98	39,98	ТТК
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,11	0,21	11,58	55,25	
ИТОГО:			605	18,01	18,55	79,06	558,75	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Тефтель мясной			100	9,29	10,70	18,41	155,84	ТТК
фарш говяжий	41,82	41,00						
филе куриное	40,70	37,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупя рис круглый	10,40	10,40						
масса отварного риса		26,00						
вода питьевая	24,50	24,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						

[illegible]

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на подгарировку)			100	1,17	0,17	4,50	23,83	№ 106-2013
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку	190,00	100,00	100	0,55	0,11	1,11	7,67	№101-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	9,55	12,05	15,28	171,44	ТТК
грудка куриная на кости	134,20	122,00						
или бедро куриное	174,00	145,00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6,00	6,00						
чеснок	0,60	0,50						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,50	2,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
Макаронные изделия отварные			180	4,22	3,69	21,96	139,20	№ 332-2004
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода питьевая	390,00	390,00						
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00						
Кофейный напиток			200	1,70	2,84	20,14	139,00	№692-2004
кофейный напиток	2,00	2,00						
вода питьевая	135,00	135,00						
сахар песок	6,00	6,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			620	18,42	19,09	80,40	561,87	

9 день

			Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЗЛ, ккал	Номер рецептуры
Бульброд с маслом и сыром		18,00	18,00					117,84	№71-2004
батон		18,00							
масло сливочное 72,5 %		5,00							
сыр		10,10	10,00						
Расольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью				250	10,00	10,65	18,06	204,58	ТТК
бедра куриные									
курица-тушка		23,56	16,25						
масса отварной птицы			13						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		74,48	56,00						
01.11.-31.12.-30%		80,08	56,00						
01.01-29.02 - 35%		86,24	56,00						
01.03 - 40%		93,52	56,00						
крыла перловая		5,00	5,00						
морковь 20 %		16,25	13,00						
морковь 25%		17,29	13,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
лук порей лист		0,01	0,01						
оружья соевые		24,70	13,00						
масло растительное		5,00	5,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
вода		235,00	235,00						
сметана 15%		8,00	8,00						
зелень свежая		0,68	0,50						
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				120	0,66	0,38	14,25	85,00	
Чай с сахаром				200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка		1,00							
вода питьевая		210,00							
сахар песок		6,00	6,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов				45	1,75	0,25	23,50	103,25	
Итого:				648	18,34	18,70	77,48	550,65	

10 день

10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Плов с мясом			260	11,35	12,68	32,50	253,95	№443-2004
свинина мясная	88,20	84,00						
масса тушеного мяса		60						
масло растительное	6,50	6,50						
крупа рисовая	71,00	71,00						
морковь до 01.01.-20%	33,75	27,00						
с 01.01 - 25%	35,91	27,00						
лук репчатый	26,18	22,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
вода питьевая	206,00	206,00						
куркума	0,01	0,01						
Палочка слоеная с сыром			50	4,12	5,57	11,95	101,02	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	50,00	50,00						
сыр	8,08	8,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0,50	0,50						
яйцо куриное	1,50	1,50						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
или								
Пялочка слоеная с сыром пром. произ п/ф			50					
палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор	59,00	59,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Напиток из кураги			200	0,60	0,08	11,52	90,70	ТТК
курага	15,00	15,00						
сахар песок	6,00	6,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,00	0,38	20,84	99,45	
ИТОГО:			560	18,07	18,71	76,81	545,12	
Итого за 5 дней :				91,45	94,33	394,13	2780,74	
Средняя за 1 день :				18,29	18,87	78,83	556,15	

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Суп гороховый с птицей			250	9,30	10,75	17,56	198,01	№ 36-2011
курица-тушка	29,91	20,63						
масса отварной птицы		16,50						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	90,44	68,00						
01.11.-31.12. - 30%	97,24	68,00						
01.01-29.02 - 35%	104,72	68,00						
01.03. - 67%	113,56	68,00						
горох лущённый	28,00	28,00						
масло растительное	4,00	4,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00						
с 01.01 - 25%	19,95	15,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
вода	205,00	205,00						
Улитка с корицей			50	6,97	7,46	17,09	155,24	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	54,00	54,00						
масло сливочное	2,00	2,00						
корица	0,03	0,03						
сахар песок	1,50	1,50						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
Масса полуфабриката		57,53						
масло растительное для смазки листа	1,20	1,20						
яйцо для смазки изделия	2,00	2,00						
сахарная пудра	1,00	1,00						
или								
Улитка пром.производства п/ф			50					
улитка пром.произ п/ф зам.	58,00	58,00						
масло растительное для смазки листа	1,20	1,20						
Напиток ягодный			200	0,01	0,00	9,98	39,98	ТТК
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
или яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						

[illegible]

сахар песок	6,00	6,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Йогурт			125	2,20	2,80	10,00	78,00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			645	18,26	18,86	76,66	562,32	

14 день

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Кукуруза консервированная (бланшированная)			100	0,85	0,07	14,51	22,89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	154,00	100,00						
Курица в соусе с томатом			100	12,39	10,62	11,06	128,96	№ 410-2013
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готовой птицы		50,00						
лук репчатый	27,37	23,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
морковь 25%	22,61	17,00						
томатная паста	5,00	5,00						
сметана	3,50	3,50						
вода питьевая	40,00	40,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированная	0,25	0,25						
чеснок	0,48	0,40						
сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	3,50	3,50						
сахар песок	0,20	0,20						
Рис отварной			180	3,31	7,50	23,86	265,11	№ 511-2004
крупа рисовая	63,00	63,00						
масло растительное	5,20	5,20						
вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированная	0,45	0,45						

ИЛИ									
ИТОГО:									
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов									
		40	1,78	0,34	18,52	88,40			

15 день

Химический состав									
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЛ, ккал	Исмер. пенетры
				100	11,05	12,70	15,60	188,36	ТТК
Тэфтель рыбный									
минтай тушка с/м		90,48	58,00						
или филе минтая		91,06	58,00						
филе белая птицы		21,80	20,00						
вода питьевая		10,00	10,00						
крупы рисовая		5,10	5,10						
масла отварного риса:			12,75						
лук репчатый		13,09	11,00						
масло растительное		2,00	2,00						
лук репчатый пассерованный			9,00						
соль йодированная		0,25	0,25						
мука пшеничная		5,00	5,00						
масла п/ф			116,00						
масло растительное		1,50	1,50						
ИЛИ									
Тэфтель рыбный и/ф пром. производства									
				100					
Тэфтель рыбный и/ф пром. производства зам.									
		116,00	116,00						
масло растительное		1,50	1,50						

Пюре картофельное			200	3,90	5,64	25,06	164,94	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	230,09	173,00						
01.11.-31.12. -30%	247,39	173,00						
01.01-29.02 - 35%	266,42	173,00						
01.03 - 40%	288,91	173,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00						
соль йодированная	0,45	0,45						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
Чай ягодный с сахаром			200	0,90	0,30	5,36	48,00	
чай чёрный	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
брусника с/м	5,00	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,05	0,15	14,10	61,95	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			570	18,68	19,13	78,64	551,65	
Итого за 5 дней :				91,72	93,86	390,19	2778,60	
Средняя за 1 день :				18,34	18,77	78,04	555,72	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Болоньезе			100	8,22	10,69	12,06	144,00	ТТК
фарш говяжий	54,00	50,00						
лук репчатый	19,83	16,67						
морковь 20 %	22,22	17,78						
морковь 25%	23,64	17,78						
кабачки свежие	20,69	15,56						
или кабачки с/м	15,56	15,56						
масло растительное	7,00	7,00						
томатная паста	5,56	5,56						
вода питьевая	111,11	111,11						
соль йодированная	0,25	0,25						
сахар песок	0,33	0,33						
орегано сушеный	0,01	0,01						

зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	45,00	45,00						
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98	№ 268-2004
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	4,50	4,50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1,50	0,45	12,15	58,35	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	14,25	85,00	
ИТОГО:			583	18,13	18,95	76,94	570,16	

18 день

18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Плов с птицей			250	11,70	15,18	26,51	261,76	
филе куриное	67,10	61,00						
масса тушеной птицы		50						
крупа рис пропаренный	68,70	68,70						
вода питьевая	187,50	187,50						
соль йодированная	0,80	0,80						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
куркума	0,01	0,01						
лук репчатый	17,85	15,00						
масло растительное	6,00	6,00						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			60	4,37	3,86	12,13	102,90	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	60,00	60,00						
вареная сгущенка	10,50	10,00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1,00	1,00						
яйцо куриное	1,00	1,00						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
масса п/ф		72,00						
или								
Рулетик слоеный с повидлом			60	4,00	3,25	12,63	103,96	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00						

сахар песок		0,50	0,50					
или								
Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе				100/30				
Пюре картофельное				180	3,90	5,64	25,21	172,51
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		207,48	156,00					№ 520-2004
01.11.-31.12. -30%		223,08	156,00					
01.01-29.02 - 35%		240,24	156,00					
01.03 - 40%		260,52	156,00					
молоко питьевое 2,5% жирности		27,30	26,00					
соль йодированная		0,30	0,30					
масло сливочное 72.5 %		3,50	3,50					
Напиток из ягодно-яблочной смеси				200	0,27	0,09	15,21	63,14
смесь ягод		30,00	30,00					
сахар песок		6,00	6,00					
вода питьевая		215,00	215,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				40	1,00	0,60	16,20	77,80
ИТОГО:				550	18,50	19,04	77,33	544,66

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на подгарнировку)			100	1,17	0,17	4,50	23,83	№ 106-2013
огурцы свежие	105,00	100,00						
или томаты свежие	105,00	100,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190,00	100,00	100	0,83	0,16	1,66	11,50	№101-2004
Гуляш "По-венгерски"			100	11,31	11,60	15,30	175,60	
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50						
томатная паста	3,56	3,56						
лук репчатый	15,87	13,33						
морковь 20 %	16,67	13,33						
морковь 25%	17,73	13,33						
перец болгарский	11,57	8,90						
или перец грутовой	11,13	8,90						

[illegible]

Потребность в пищевых веществах , энергии (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
белки (г/сут)	77	90
жиры (г/сут)	79	92
углеводы (г/сут)	335	383
Энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	2720

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 9" № 1 Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Название блюд	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
Каша, овощное, яичное, или творожное, или мясное блюдо	150-200	200-250
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	180-200	180-200
Закуска (холодное блюдо), салат	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 1 "Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)