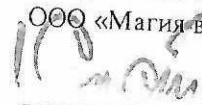


Утверждено:

Генеральный директор

ООО «Магия вкуса»



М.Г. Сыскова



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 7ми до 11 ЛЕТ (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>
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ

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

А.Я. Фольмер

№ 38/Д

«18» августа 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
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 7 до 11 лет.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1997);
- Сборник рецептов 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 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 (№ деп. - 2013, Пермь);

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (№ деп.-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 (№ деп. - 2011, Екатеринбург).

Для обеспечения здоровья питаниям составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей в возрасте с 7 до 11 лет.

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 рецептур.

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 веществ для детей возрастной группы с 7-11 лет (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 организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет 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 7-11 лет 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 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».

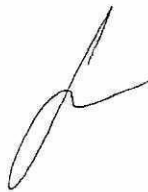
В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН

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 двадцатидневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, 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 7-11 лет 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1997**);
- Сборник рецептов 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 рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№ рец.-2004, Пермь**);
- Сборник технических нормативов, рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

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 подвергается 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 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 °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 раздачей.

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 раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи горячих 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, закладывая в блюда перед раздачей.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «шадящего 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, 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 7-11 лет.

Сетка к примерному 20-ти дневному меню горячих завтраков																													
Выход	2 день		Выход	3 день		Выход	4 день		Выход	5 день		Выход	6 день		Выход	7 день		Выход	8 день		Выход	9 день		Выход	10 день		Выход		
Горячий завтрак	Горячий завтрак		Горячий завтрак	Горячий завтрак		Горячий завтрак	Горячий завтрак		Горячий завтрак	Горячий завтрак		Горячий завтрак	Горячий завтрак		Горячий завтрак	Горячий завтрак		Горячий завтрак	Горячий завтрак		Горячий завтрак	Горячий завтрак		Горячий завтрак	Горячий завтрак		Горячий завтрак		
Бутерброд с маслом	18/5		Хлебцы мясные	90		Горячий бутерброд "Витаминный"	30		Омлет натуральным (на поджаривании)	60		Шницель рыбный	90		Кукуруза консервированная (баночного типа) на поджаривании	60		Теплый мисот	90		Омлет натуральным (на поджаривании)	60		Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10		Плов с мясом	210	
Каши молочная и творожная	200		Макаронные изделия отварные	150		Борщ с тушенкой и сметаной	200		или	или		или	или		Гуляш из свинины	90		или	или		Омлет натуральным (на поджаривании)	60		Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10		Плов с мясом	210	
Упорядоченная со специями мясная	90/15		Какао с молоком	200		Чай с молоком и сахаром	200		Омлет консервированным без уксуса (сметаной) на поджаривании	60		Шницель рыбный п.ф. производства	90		Рис отварной	150		Теплый мисот п.ф. пром. пром.	90		Омлет консервированным без уксуса (сметаной) на поджаривании	60		Фрукты (пюре) с мясом и сыром	120		Напиток из курицы	250	
или			Яичник слоеный с сахаром	50					Чашебани	90		Пюре картофельное	170		Напиток ягодный	200		Рис из овощей	150		Борщ или суп с курицей и мясом "Домашний"	90		Чай с сахаром	200		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	
Супы и пюре из овощей с мясом пром. пром. ка	90/15		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20		Фрукты (пюре) с мясом и сыром	120		Гречка рассыпчатая	150		Чай с сахаром	200		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30		Чай "Витаминный"	250		Макаронные изделия отварные	150		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40				
Чай с сахаром	200					Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20		Напиток из смеси сухофруктов	200		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40			Витаминизированный из соевого молока		40		Кофейный напиток	200								
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20								Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20						Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		20		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20								
11 день																													

11 день	выход	12 день	выход	13 день	выход	14 день	выход	15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход	18 день	выход	19 день	выход	20 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Каши молочная в ассортименте	200	Суп гороховый с тушенкой	200	Биточки мясные	90	Кукуруза консервированная (баночного типа)	60	Теплый рыбный	90	Безе мясное		Бутерброд с пивом	18/15	Плов с тушенкой	200	Омлет натуральный (на поджаривании)	60		
Пюре картофельное	90	Улитки с картошкой	50	Макаронные изделия отварные	150	Курица в соусе с томатом	90	или	или	Макаронные изделия отварные		Жаркое по-домашнему	180	Рулетик слоеный с мясом и сметаной	60	Гуляш мясной в томатном соусе	90/30	или	или
Чай с лимоном	200/3	Напиток ягодный	200	Компот из яблок и лимона	200	Рис отварной	150	Теплый рыбный п.ф. пром. производства	90	Напиток из смеси сухофруктов		Чай с сахаром	200	или	или	или	или	Омлет консервированный без уксуса (сметаной) на поджаривании	60
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Борщ	125	или	или	Пюре картофельное	150	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Рулетик слоеный с пивом	60	Гуляш мясной п.ф. (вып.) пром. пром. в томатном соусе	90/30	Гуляш "По-молдавски"	90
		Фрукты (пюре) с мясом и сыром	120	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Гречка рассыпчатая	150	Чай ягодный с сахаром	200	Десерт творожный		Фрукты (пюре) с мясом и сыром	120	Чай "Витаминный"	200	Пюре картофельное	150	Гречка рассыпчатая отварная	150
						Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	Напиток из яблок и лимона	200	Компот из яблок и лимона	200
						Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40							Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)

Меню содержит вложения - аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, 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			90/15	10,79	4,36	15,86	145,25	№219-2011
творог	83,83	83,00						
яйцо куриное	3,60	3,60						
крупa манная	5,00	5,00						
сахар песок	1,00	1,00						
Сухари панировочные	2,00	2,00						
сметана	3,60	3,60						
масса полуфабриката		98,20						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						

молоко сгущенное с сахаром 8,5%												
или												
сырники творожные со сгущеным молоком пром. произ-ва												
Чай с сахаром												
чай заварка		1,00										
вода питьевая		205,00										
сахар песок		2,00	2,00									
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов												
		20	1,12	0,22	11,58	55,25						
		547	16,04	15,81	67,84	493,48						
ИТОГО:												
2 день												
Химический состав												
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал					
							ТТК					
Колбаса мясная												
фарш говяжий		43,60	40,00									
филе бедра		14,30	13,00									
свинина		17,85	17,00									
вода питьевая		13,00	13,00									
хлеб пшеничный		9,00	9,00									
лук репчатый		8,83	8,10									
соль йодированная		0,20	0,20									
яйцо куриное		2,70	2,70									
мука пшеничная		5,00	5,00									
масла п/ф			108,00									
масло растительное для смазки листа		1,50	1,50									
или												
Колбаса мясная п/ф пром. произ												
				90								
Колбаса мясная п/ф пром. произ зам.		108,00	108,00									
масло растительное для смазки листа		1,50	1,50									
Макаронные изделия отварные												
		55,00	55,00									
соль йодированная		0,40	0,40									
вода питьевая		330,00	330,00									
масло сливочное 72,5 %		3,00	3,00									
ТТК												
				150	3,52	1,90	20,08	116,00	№ 332-2004			

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	1,00	1,00						
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			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
ИТОГО:			510	16,09	16,53	68,46	478,90	

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			200	6,02	9,00	16,93	146,21	ТТК
курица-тушка	27,19	18,75						
масса отварной птицы		15,00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	21,28	16,00						
01.11.-31.12. -43%	22,88	16,00						
01.01-29.02 - 54%	24,64	16,00						
01.03 - 67%	26,72	16,00						

4 день										
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл, ккал	Номер рецептуры	
Овощи натеральные (на подгари́ровку)			60	0,70	0,10	2,70	14,30	№ 106-2013		
		огурцы свежие	63,00	60,00						
		или томаты свежие	63,00	60,00						
или										
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгари́ровку)		114,00	60,00	60	0,50	0,10	1,00	6,90	№101-2004	
				90	9,10	9,78	6,98	119,68	№ 491-2004	
Чахохбили										

4 день

Итого:									
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов	570	15,41	15,91	68,16	481,0				
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	0,66	0,38	14,25	85,00				
чай чёрный	1,00								
сахар песок	5,00								
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00								
вода питьевая	160,00								
Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,28	12,00	75,64	№ 685-2004			
капуста белокочанная свежая	20,00								
свекла - до 01.01 - 20%	40,00								
с 01.01 - 25%	42,56								
морковь до 01.01.-25%	11,25								
с 01.01 - 33%	11,97								
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25								
лук репчатый	11,90								
лавровый лист	0,02								
масло растительное	4,00								
вода питьевая	180,00								
сметана	5,00								
лимонная кислота	0,13								
соль йодированная	0,60								
сахар песок	1,00								

филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готового мяса		50,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
томаты свежие	21,00	20,00						
или томаты с/м	20,00	20,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
масло растительное	3,00	3,00						
лимонная кислота	0,15	0,15						
Гречка рассыпчатая			150	4,00	6,14	23,69	177,25	№ 243-2011
крупа гречневая	55,00	55,00						
вода питьевая	106,50	106,50						
масло растительное	4,00	4,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
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			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
ИТОГО:			520	15,43	16,47	67,30	470,11	

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			90	9,48	10,24	14,14	212,42	ТТК
минтай тушка с/м	81,12	52,00						
или филе минтая	81,64	52,00						
свинина	25,20	24,00						
вода питьевая	6,00	6,00						
хлеб пшеничный	9,00	9,00						
лук репчатый	10,83	9,10						

[illegible]

масса тушеного мяса		50,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3,20	3,20						
мука пшеничная в/с	4,00	4,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
вода питьевая	60,00	60,00						
Рис отварной			150	2,76	5,78	19,89	210,93	№ 511-2004
крупа рисовая	52,50	52,50						
масло растительное	4,00	4,00						
вода питьевая	105,00	105,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
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			30	1,34	0,25	13,89	66,30	
ИТОГО:			530	15,49	16,26	68,93	493,33	

7 день

7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Тефтель мясной			90	8,06	8,16	17,52	153,03	ТТК
фарш говяжий	37,74	37,00						
филе куриное	36,30	33,00						
лук репчатый	8,33	7,00						
крупа рис круглый	9,60	9,60						
масса отварного риса		24,00						
вода питьевая	19,20	19,20						
соль йодированная	0,20	0,20						
мука пшеничная в/с	4,00	4,00						

[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 поджаривку)			60	0,70	0,10	2,70	14,30	№ 106-2013
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку	114,00	60,00	60	0,50	0,10	1,00	6,90	№101-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			90	8,70	10,81	14,95	159,3	ТТК
грудка куриная на кости	121,08	110,07						
или бедро куриное	157,68	131,40						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5,00	5,00						
чеснок	0,60	0,50						
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,00	2,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные			150	3,52	1,90	20,08	116,00	№ 332-2004
макаронные изделия	55,00	55,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода питьевая	330,00	330,00						
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00						
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			20	0,89	0,17	9,26	44,20	
ИТОГО:			520	15,51	15,82	67,13	472,80	

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	ЗЩ, ккал	Номер рецептуры
Бульбурда с маслом и сыром		18,00	18,00						
масло сливочное 72,5 %		5,00	5,00						
сыр		10,10	10,00						
Расольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью		5,00	5,00	200	7,41	8,22	15,25	148,89	ТТК
бедра куриные		5,00							
курица-тушка		19,94	13,75						
масса отварной птицы			11						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		59,85	45,00						
01.11.-31.12.- 30%		64,35	45,00						
01.01.-29.02.- 35%		69,30	45,00						
01.03.- 40%		75,15	45,00						
крыша перловая		4,00	4,00						
морковь 20 %		12,50	10,00						
морковь 25%		13,30	10,00						
лук репчатый		9,52	8,00						
лавровый лист		0,01	0,01						
орегано соевые		19,00	10,00						
масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
вода		188,00	188,00						
сметана 15%		6,00	6,00						
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 содержанием витаминов и минералов		40	1,40	0,20	18,80	82,60			
Итого:		593	15,40	16,22	69,97	474,31			

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			210	9,45	10,08	27,10	191,32	№443-2004
свинина мясная	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6,30	6,30						
крупа рисовая	61,00	61,00						
морковь до 01.01.-20%	32,50	26,00						
с 01.01 - 25%	34,58	26,00						
лук репчатый	24,99	21,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
вода питьевая	173,00	173,00						
куркума	0,01	0,01						
Палочка слоеная с сыром			50	4,12	5,57	11,95	101,02	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	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								
Палочка слоеная с сыром пром. произ			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			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			500	15,95	16,07	69,09	471,44	
Итого за 5 дней :				78,02	80,56	342,44	2402,77	
Средняя за 1 день :				15,60	16,11	68,49	480,55	

11 день									
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Химический состав									
Химический состав									
Итого:									
12 день									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химический состав									
Химичес									

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Суп гороховый с птицей			200	7,10	8,60	16,70	152,25	№ 36-2011
курица-тушка	23,56	16,25						
масса отварной птицы		13,00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	73,15	55,00						
01.11.-31.12. - 30%	78,65	55,00						
01.01-29.02 - 35%	84,70	55,00						
01.03. - 67%	91,85	55,00						
горох лущёный	20,00	20,00						
масло растительное	3,00	3,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00						
с 01.01 - 25%	15,96	12,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
вода	165,00	165,00						
Улитка с корицей			50	6,97	7,46	17,09	155,24	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	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						

Хлеб пшеничный		215,00	215,00				
сахар песок		6,00	6,00				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов		20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Фрукт (исчисляется средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)		120	0,66	0,38	14,25	85,00	
ИТОГО:		590	15,44	16,54	67,42	473,77	
13 день							
Наименование блюда		Вруто, г	Нето, г	Химический состав			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл. ккал
Биточек мясной			90	7,97	10,39	13,87	154,3
фарш говяжий		16,31	15,10				
		27,25	25,00				
филе куриное		33,00	30,00				
филе бедра		13,00	13,00				
хлеб пшеничный		9,00	9,00				
лук репчатый		8,72	8,00				
соль йодированная		0,20	0,20				
яйцо куриное		2,70	2,70				
мука пшеничная		5,00	5,00				
масла п/ф		108,00	108,00				
масло растительное для смазки листа		1,50	1,50				
или							
Биточек мясной пром. производства зам.			90				
Биточек мясной пром. производства зам.		108,00	108,00				
масло растительное для смазки листа		1,50	1,50				
Макaronные изделия отварные			150	3,52	2,80	17,08	116,90
макаронные изделия		55,00	55,00				
соль йодированная		0,45					
вода питьевая		330,00	330,00				
масло растительное		3,50	3,50				
Компот из яблок и лимона			200	0,50	0,00	15,36	85,28
яблоки свежие		28,25	25,00				

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			25	1,97	0,25	13,28	56,74	
ИТОГО:			590	16,16	16,24	69,59	491,22	

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)			60	0,85	0,07	14,51	22,89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	92,40	60,00						
Курица в соусе с томатом			90	11,15	9,56	10,98	120,04	№ 410-2013
филе куриное	67,10	61,00						
или грудка куриная на кости	68,75	62,50						
масса готовой птицы		50,00						
лук репчатый	23,80	20,00						
морковь 20 %	21,25	17,00						
морковь 25%	22,61	17,00						
томатная паста	4,00	4,00						
сметана	3,00	3,00						
вода питьевая	30,00	30,00						
мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
чеснок	0,48	0,40						
сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	3,00	3,00						
сахар песок	0,20	0,20						
Рис отварной			150	2,76	5,94	19,89	221,49	№ 511-2004
крупа рисовая	52,50	52,50						
масло растительное	4,20	4,20						
вода питьевая	105,00	105,00						
соль йодированная	0,40	0,40						

Пюре картофельное			150	3,25	4,70	21,01	143,76	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172,90	130,00						
01.11.-31.12. -30%	185,90	130,00						
01.01-29.02 - 35%	200,20	130,00						
01.03 - 40%	217,10	130,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23,10	22,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
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			20	0,70	0,10	9,40	41,30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1,78	0,34	18,52	88,40	
ИТОГО:			500	15,42	15,84	65,10	491,08	
Итого за 5 дней :				78,75	81,01	340,57	2398,44	
Средняя за 1 день :				15,75	16,20	68,11	479,69	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Болоньезе			90	7,40	9,23	8,60	129,69	ТТК
фарш говяжий	48,60	45,00						
лук репчатый	17,85	15,00						
морковь 20 %	20,00	16,00						
морковь 25%	21,28	16,00						
кабачки свежие	18,62	14,00						
или кабачки с/м	14,00	14,00						
масло растительное	6,40	6,40						
томатная паста	5,00	5,00						
вода питьевая	100,00	100,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар песок	0,23	0,23						
орегано сушеный	0,01	0,01						

Десерт творожный					100	3,40	4,25	10,67	98,50	
ИТОГО:										
					560	15,89	15,83	70,25	493,07	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов										
				20	0,89	0,17	9,26	44,20		
вода питьевая		220,00	220,00							
сахар песок		6,00	6,00							
сухофрукты		16,00	16,00							
Напиток из смеси сухофруктов				200	0,68	0,28	21,64	104,68		ТТК
масло сливочное 72,5 %		3,00	3,00							
вода питьевая		330,00	330,00							
соль йодированная		0,40	0,40							
макаронные изделия		55,00	55,00							
Макаронные изделия отварные				150	3,52	1,90	20,08	116,00		№ 332-2004
чеснок		0,60	0,50							
базилик сушеный		0,01	0,01							

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭП, ккал	Номер рецептуры	Химический состав
Бутерброд с повидлом		15,00		18/15	1,44	0,60	18,20		90,27	
повидло		15,00								
батон молочный		18,00								
Жаркое по-домашнему										217,34
свинина с/м		61,74								
или филе куриное		57,75								
масса тушеного мяса/птицы			42							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		159,60								
01.11.-31.12. - 30%		171,60								
01.01-29.02 - 35%		184,80								
01.03 - 40%		200,40								
лук репчатый		11,90								
морковь 20 %		15,00								
морковь 25%		15,96								
лавровый лист		0,01								
томатная паста		5,00								
соль йодированная		0,60								
масло растительное		4,02								

зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	40,00	40,00						
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			20	1,00	0,30	8,10	38,90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0,66	0,38	14,25	85,00	
ИТОГО:			553	15,47	15,96	70,21	471,49	

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			200	9,36	12,14	19,24	209,41	
филе куриное	53,68	48,80						
масса тушеной птицы		40						
крупа рис пропаренный	55,00	55,00						
вода питьевая	150,00	150,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
морковь 20 %	25,00	20,00						
морковь 25%	26,60	20,00						
куркума	0,01	0,01						
лук репчатый	14,28	12,00						
масло растительное	4,98	4,98						
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 зам.	60,00	60,00						

[illegible]

Наименование блюда		Вруто, г	Нето, г	Химический состав				Номер рецептуры	ТОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЛ, ккал		
Фарш говяжий		45,78	42,00						
Филе бедра птицы		9,90	9,00						
свинина		14,18	13,50						
капуста б/к		23,75	19,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		2,30	2,30						
масса припущенного лука			5,50						
соль йодированная		0,20	0,20						
крупа рисовая		4,00	4,00						
масса отварного риса:			10,00						
мука пшеничная		5,00	5,00						
масса п/ф			104,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Соус томатный			30						
томатная паста		4,00	4,00						
мука пшеничная		2,00	2,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масло растительное		2,00	2,00						
вода питьевая		40,00	40,00						
ТОГУБЕУ ЛЕНИВЫЙ в томатном соусе			90/30	10,40	10,97	18,68	221,80	ТТК	

сахар песок		0,50	0,50					
или								
Голубец ленивый п/ф (зам) пром.произ в томатном соусе				90/30				
Пюре картофельное				150	3,25	4,70	21,01	143,76
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		172,90	130,00					№ 520-2004
01.11.-31.12. -30%		185,90	130,00					
01.01-29.02 - 35%		200,20	130,00					
01.03 - 40%		217,10	130,00					
молоко питьевое 2,5% жирности		23,10	22,00					
соль йодированная		0,20	0,20					
масло сливочное 72.5 %		3,00	3,00					
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				30	1,50	0,45	12,15	58,35
ИТОГО:				500	15,42	16,21	67,05	487,05

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 поджаривку)			60	0,70	0,10	2,70	14,30	№ 106-2013
огурцы свежие	63,00	60,00						
или томаты свежие	63,00	60,00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	114,00	60,00	60	0,50	0,10	1,00	6,90	№101-2004
Гуляш "По-венгерски"			90	9,01	9,98	9,28	155,80	
свинина с/м	73,50	70,00						
масса тушеного мяса		50						
томатная паста	3,20	3,20						
лук репчатый	14,28	12,00						
морковь 20 %	15,00	12,00						
морковь 25%	15,96	12,00						
перец болгарский	10,40	8,00						
или перец грутовой	10,00	8,00						

[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)

Возрастная категория с 7-11 лет

[illegible][illegible]

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)

