

СОГЛАСОВАНО с Руководителем
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора г.Тобольска,
Тобольского,Уватского,Вагайского,
Ярковского района

 Примаков Е.Г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.П.Семаковская В.Я.



ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся двух возрастных групп с 7 до 11 лет / с 12-18 лет,
горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях



г. Тюмень, 2020г.

Аннотация

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

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 25 %, для обеда – 35% в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

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

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);
- 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 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 – 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;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей 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.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

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

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

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

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или 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 предварительно 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 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2°С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на 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 готовых горячих блюд не допускается.

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

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 °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

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

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

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

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

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

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

При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

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

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ 10 -ти ДНЕВНОГО МЕНЮ № 1952 от 18.12.2020 г.

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

Меню содержит обязательные вложения-титульный лист,аннотацию,таблицу по расходу специи и соли,таблицу распределения энергетической ценности(калории) на отдельные приемы пищи,таблицу рекомендуемой массы порции блюд(в граммах)для детей двух возрастов

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины				Минералы			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Бутерброд с джемом			20,10	1,8	0,2	21	93	0,60	0,00	0,00	0,90	6,90	17,40	5,00	0,3
Хлеб пшеничный	20	20													
джем вишневый,(без консервантов и красителей)	10	10													
Фрикадельки из кур №410-2013			100	12,7	13,4	5,8	194	1,30	0,10	0,10	1,00	6,90	78,00	32,20	0,5
Кура потрошенная 1 категории	139	60													
или грудка куринная на кости	88	60													
молоко питьевое	12	12													
яйцо куриное	7	7													
морковь-до 01.01-20%	15	12													
с01.01-25%	16	12													
мука пшеничная	7	7													
лук репчатый	10	8													
сметана	10	10													
масло растительное	2	2													
Макаронные изделия отварные			180	5,8	3,6	44	232	0,05	0,11	0,9	18,3	48,58	6,85	0,51	0,00
Макаронные изделия	61	61													
масло сливочное	5	5													
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,0	0,0	0,0	110	26,0	8,0	0,0	0,0

01.01-29.02 - 35%	80	52															
01.03 - 40%	87	52															
крупа перловая или пшеничная	5	5															
огурцы соленые без уксуса	27	15															
морковь до 01.01.-20%	12,5	10															
с 01.01 - 25%	13	10															
лук репчатый	6	5															
масло сливочное	4	4															
сметана	5	5															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5															
или зелень сушеная	0,1	0,1															
Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)			100	15,9	14,4	6,3	218	1,50	0,06	0,21	0,15	30,61	180,00	1,40	1,23		
говядина 1 категории	88	65															
или говядина полуфабрикат	77	65															
или бефстроганов полуфабрикат	65	65															
масса готового мяса		40															
лук репчатый	35	29															
масло растительное	6	6															
масса припущенного с маслом лука		20															
масса соуса		60															

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	147	98													
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	114	98													
хлеб пшеничный	18	18													
вода питьевая	14	14													
лук репчатый	5	4													
яйцо куриное	5	5													
сухари пшеничные	6	6													
масло растительное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01.-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
Хлеб ржаной			15	0,7	0,2	6,6	30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4

Автоматное учреждение Тюменской области
 Центр технологического контроля
 ОГРН 1077203085147
 ИНН 7203208134

масло сливочное	4	4													
Котлеты из говядины (р.451-2004)			100	18,1	14,7	17,0	273	0,89	0,03	0,00	0,29	22,00	155,90	12,94	0,89
говядина 1 категория	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое	14	14													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
сухари	6	6													
масло растительное	2	2													
Рис припущенный с овощами №416-2013, Пермь			180	4,2	3,7	32,6	181	27,00	0,0	0,05	0,4	6,2	92,7	31,0	0,7
крупа рисовая	39	39													
кукуруза консервированная	92	55													
морковь - до 01.01 - 20%	26	21													
с 01.01 - 25%	28	21													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
сухофрукты	20,3	20													
сахар	15	15													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

лук репчатый	14	12														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6														
мука пшеничная	4	4														
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			175	5,2	4,4	25,0	160	0,00	0,16	0,23	0,58	21,00	163,99	24,93	1,65	
крупя гречневая	44	44														
вода питьевая	140	140														
масло сливочное	5	5														
Какао с молоком (р.642-1996)			200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0	0,1	
какао - порошок	4	4														
молоко питьевое	130	130														
сахар	15	15														
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
Обед				33,1	25,6	127,8	874	26,7	0,4	0,1	11,4	223,2	495,0	93,1	4,6	
Салат из капусты белокочанной с морковью № 4-2013, Пермь			80	1,3	5,1	7,7	82	22,2	0,0	0,0	4,2	41,2	29,0	15,0	0,0	
капуста белокочанная	84	67														
морковь до 01.01.-20%	10	8														
с 01.01 - 25%	10,6	8														
сахар	3	3														
кислота лимонная	0,1	0,1														
вода для разведения лимонной кислоты	5	5														

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

масло сливочное	4	4														
Рагу из птицы №489-2004			250	18,7	14,0	31,0	325	3,7	0,1	0,0	5,3	22,5	151,0	11,7	0,2	
кураца потрошенная 1 категории охлажденная	81	72														
или окорочок куриный охлажденный	76	72														
или грудка куриная охлажденная	76	72														
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50														
или филе куриное промышленного производства	65	62														
масса тушеного филе		50														
масло растительное	2	2														
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	156	117														
01.11.-31.12. - 30%	167	117														
01.01-29.02 - 35%	180	117														
01.03 - 40%	195	117														
морковь - до 01.01 - 20%	63	50														
с 01.01 - 25%	67	50														
лук репчатый	32	27														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														
мука пшеничная	3	3														
масло растительное	5	5														
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	110,00	0,00	147	0,00	0,00

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203809147
ИНН 7203208134

масса готового пудинга		180													
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			30/10	2,3	8,3	14,5	142	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	10	10													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,2	0,0	15,0	61	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед				27,1	29,9	122,9	868,9	17,0	0,5	0,2	3,7	121,1	360,6	94,4	7,7
Салат картофельный с огурцами (р.66-2013, Пермь)			80	1,4	4,0	7,4	71	10,48	0,08	0,00	1,92	15,20	39,20	16,80	0,56
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	68	51													
01.11.-31.12. -30%	73	51													
01.01-29.02 - 35%	79	51													
01.03 - 40%	85	51													
масса отварного картофеля		48													
лук репчатый	10,7	9													
или лук зеленый	11	9													
огурцы консервированные (без уксуса)	18	10													
или огурцы свежие парниковые	10,2	10													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №102-2013, Пермь			100	11,4	14,1	4,9	192	0,0	0,0	0,0	0,3	18,0	85,0	12,0	2,1	
сардельки, сосиски, колбаса вареная, в том числе куриные	97	95														
масло сливочное	5	5														
Макаронные изделия отварные с овощами №294-2013, Пермь			180	4,2	4,7	38,0	211	0,7	0,2	0,03	1,2	42,2	34,2	9,5	1,1	
макаронные изделия	45	45														
масло сливочное	5	5														
масса отварных макарон		130														
морковь - до 01.01 - 20%	75	60														
с 01.01 - 25%	80	60														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														
масло сливочное для припускания овощей	5	5														
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			200	0,2	0,0	20,6	83	1,6	0,0	0,0	0,1	6,8	4,1	3,4	0,0	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40														
или груши свежие	44	40														
или апельсины свежие	60	40														
сахар	15	15														
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40													
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1	
ИТОГО:				51	57	193	1492	18	0,6	0,6	4,9	447	634	144	9	

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак				26,9	24,5	81,1	653,0	2,4	0,2	0,3	2,2	585,6	538,3	169,9	2,6
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			30/15	6,1	4,1	14,5	119	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	16	15													
Куриные мячики (ТТК - Разработано АУ ТО "Центр технологического контроля")			100	12,7	13,4	5,8	194	1,9	0,1	0,2	1,5	10,4	90,0	93,3	0,7
курица потрошенная 1 категории	111	48													
или грудка куриная на кости	71	48													
или фарш куриный промышленного производства	57	48													
молоко питьевое	15	15													
яйцо куриное	8	8													
морковь до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
лук репчатый	12	10													
мука пшеничная	8	8													
сметана	8	8													
масло растительное	4	4													
Рис припущенный №512-2004			180	4,4	4,3	32,0	185	0,0	0,0	0,0	0,3	18,6	94,7	30,9	0,6

крупa рисовая	63	63													
вода питьевая	133	133													
масло сливочное	5	5													
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1
чай-заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Обед				35,9	27,0	113,8	842,3	35,3	0,6	0,1	7,4	287,2	602,1	146,8	6,7
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
масло растительное на полив при подаче	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат овощной №69-2013, Пермь			80	1,8	4,0	7,3	72	9,40	0,06	0,02	2,40	15,20	51,20	18,40	0,72
морковь - до 01.01 - 20%	40	32													
с 01.01 - 25%	29	22													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
масло сливочное	4	4													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
Тефтели рыбные запеченные №349-2013, Пермь			100	18,2	10,3	15,2	226	1,2	0,1	0,0	4,5	52,5	222,3	44,6	0,3
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	105	80													
лук репчатый	10	8													
хлеб пшеничный	15	15													
молоко питьевое	15	15													
яйцо куриное	4	4													
мука пшеничная	7	7													
масло растительное	4	4													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

масло сливочное на полив	5	5													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	85	55													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	92	55													
Кофейный напиток (№692-2004)			200	3,2	3,1	19,0	117	1,3	0,0	0,0	0,0	235,0	88,2	13,7	0,1
кофейный напиток	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	130	130													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			180	0,2	0,3	16,9	75	2,8	0,1	0,0	0,6	11,3	5,6	2,8	0,0
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15												
Обед			34,0	27,5	125,6	886	85,3	0,7	0,1	7,8	175,5	521,9	122,9	6,4	
Салат из белокочанной капусты с огурцами (№5-2013, Пермь)			80	1,2	4,0	2,9	52	10,60	0,03	0,00	2,09	27,36	34,20	12,92	0,00
капуста свежая белокочанная	76	61													
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>															
огурцы свежие грунтовые	17	16													
или огурцы свежие парниковые	16,3	16													
лимонная кислота	0,08	0,08													
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4													
масло растительное	4	4													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203085147
ИНН 7203208134

лук репчатый	12	10													
масло сливочное	4	4													
хлеб пшеничный	38	32													
Жаркое по - домашнему (р.436-2004)			250	19,2	13,7	32,3	329	5,0	0,3	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	1,7
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79													
масса готового мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	219	165													
01.11.-31.12. -30%	236	165													
01.01-29.02 - 35%	254	165													
01.03 - 40%	276	165													
морковь до 01.01.-20%	31	25													
с 01.01 - 25%	33	25													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	8	8													
Отвар шиповника (р.705-2004)			200	0,7	0,3	21,1	90	68,00	0,01	0,00	0,70	13,15	22,70	2,80	0,23
шиповник	20,3	20													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5

Авт. головное учреждение
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	15,2	61	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15												
Обед				41,1	30,3	123,0	929	5,8	0,5	0,3	6,3	145,4	675,2	132,7	8,3
Салат из моркови №9-2004, Пермь			80	0,9	4,0	8,2	72	1,8	0,0	0,0	2,1	17,8	31,6	12,5	0,0
морковь до 01.01.-20%	95	76													
с 01.01 - 25%	101	76													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	64	16,5	0,0	0,0	2,5	13,0	24,0	18,0	0,8
помидоры свежие парниковые	97	95													
или помидоры свежие грунтовые	112	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп из овощей с мясом, со сметаной (р.135-2004)			250/10/5	5,2	5,4	10,0	109	3,50	0,10	0,03	0,45	23,70	53,17	10,31	0,70



крупа рисовая	6	6													
молоко питьевое	20	20													
масса вязкой каши		24													
лук репчатый	6	5													
яйца	12	12													
мука пшеничная	8	8													
масло растительное для смазки листа	2	2													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			180	5,5	5,4	26,9	178	0,00	0,17	0,24	0,60	21,60	168,67	25,64	1,69
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	6	6													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			200	0,9	0,0	26,3	109	0,3	0,0	0,0	0,6	18,0	30,4	14,1	0,7
курага	20,3	20													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный			70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:			59	52	222	1590	7	0,7	0,5	7,3	226	993	172	11	
8 день															
Наименование блюда	Брутто г	Нетто г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

сыр	16	15														
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1	
чай-заварка	0,5	0,5														
молоко питьевое	100	100														
сахар	15	15														
Хлеб ржаной			10	0,5	0,1	4,4	20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28	
Обед				29,4	24,6	145,2	923,7	10,1	0,4	0,0	4,8	236,5	1787,8	96,0	6,5	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания №101-2004	84	80	80	1,2	4,2	5,8	66	4,0	0,0	0,0	1,8	22,6	23,6	0,0	0,6	
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														
ИЛИ																
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			80/4	0,7	4,0	2,5	49	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6	
помидоры свежие парниковые	41	40														
или помидоры свежие грунтовые	47	40														
огурцы свежие парниковые	41	40														
или огурцы свежие грунтовые	42	40														
масло растительное на полив при подаче	4	4														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004)			250/10/5	5,4	5,7	15,6	135	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,01	
говядина 1 категории	22	16														
или говядина полуфабрикат	19	16														

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1071203069147
ИНН 7203208134

масло растительное	8	8														
крупа рисовая	53	53														
морковь до 01.01.-20%	15	12														
с 01.01 - 25%	16	12														
лук репчатый	14	12														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8														
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00	
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			160	0,2	0,3	15,0	67	2,5	0,1	0,0	0,5	10,0	5,0	2,5	0,0	
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60													
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1	
ИТОГО:				64	50	216	1575	11	0,5	0,1	5,8	1131	2449	178	8	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак				19,0	17,6	108,4	668	9,5	0,2	0,6	0,6	620,2	339,0	41,6	2,2	
В качестве закуски:																
Булочка домашняя (р.564-2013, Пермь)			50	3,9	5,7	30,2	188	0,00	0,05	0,04	0,58	7,50	29,20	5,00	0,42	
мука пшеничная	33	33														
мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7														

Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

сахар	6	6															
сахар(для отделки)	1,7	1,7															
масло сливочное	8	8															
яйцо куриное (для смазки)	1	1															
соль йодированная	0,3	0,3															
дрожжи пресованные	0,8	0,8															
молоко питьевое	14	14															
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3															
Жаркое по- домашнему №436-2004			200	14,7	15,3	26,5	302,5	5,00	0,3	0	4,6	26	235	48,5		1,7	
говядина 1 категории	107	79															
или говядина полуфабрикат	93	79															
или свинина мясная	87	74															
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства.	79	79															
масса готового мяса		50															
картофель-01.09.-31.10.-25%	166	125															
01.11.-31.12.-30%	179	125															
01.01.-29.02.-35%	193	125															
01.03-40%	209	125															
морковь-01.01-20%	25	20															
01.01-25%	27	20															
лук репчатый	18	15															
масло растительное	10	10															
Какао с молоком (р642-1996)			200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0		0,1	
какао-порошок	4	4															
молоко питьевое	130	130															
сахар	15	15															
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76,0	0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8		1,7	

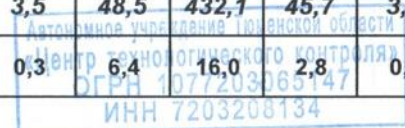
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15												
Хлеб ржаной			15	0,7	0,2	6,6	30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4
Обед				31,4	22,0	133,6	858	21,5	0,6	0,1	2,4	209,5	572,3	137,4	8,7
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			80	0,6	0,1	1,5	9	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40
огурцы свежие грунтовые	84	80													
или огурцы свежие парниковые	82	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
"Бабушкин" суп с мясными шариками (ТТК)			250/55	5,5	3,9	14,0	113	2,60	0,1	0,0	0,2	25,3	94,0	27,2	1,1
говядина 1 категории	34	25													
или говядина полуфабрикат	30	25													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	25	25													
мука пшеничная	15	15													
яйцо куриное	4	4													
соль йодированная	0,3	0,3													
вода питьевая	7	7													
масса полуфабриката		50													
масса готовых мясных шариков		55													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30													

Автономное учреждение Тюменской области
Центр технологического контроля
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	7	7													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
сухофрукты	20,3	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			70	5,7	1,0	25,3	133	0,0	0,2	0,0	0,0	23,1	152,6	43,4	2,9
или Хлеб пшеничный витаминизированный			70												
Хлеб ржаной			60	2,8	0,6	26,2	122	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	1,7
ИТОГО:			50	40	242	1525	31	0,8	0,7	3,0	830	911	179	11	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				25,2	29,0	65,8	625,0	0,7	0,2	0,3	3,5	48,5	432,1	45,7	3,8
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			30/10	2,3	8,3	14,5	142	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2



01.03 - 40%	33	20													
свекла до 01.01.-20%	17,5	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
огурцы соленые без уксуса	46	25													
лук репчатый	14	12													
или лук зеленый	15	12													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
ИЛИ															
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	64	16,5	0,0	0,0	2,5	13,0	24,0	18,0	0,8
помидоры свежие парниковые	97	95													
или помидоры свежие грунтовые	112	95													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп с макаронными изделиями с курицей (№147-2013, Пермь)			250/10	5,1	4,4	18,5	134	2,9	0,1	0,6	0,7	22,5	91,2	16,9	0,3
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

с 01.01 - 25%	16	12														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														
лук репчатый	8	7														
мука пшеничная	4,5	4,5														
масло растительное	8	8														
сахар	2	2														
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	15,8	67	0,00	0,0	0,0	0,0	110,00	26,0	8,0	0,00	
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			160	0,2	0,3	15,0	67	2,5	0,1	0,0	0,5	10,0	5,0	2,5	0,0	
Хлеб пшеничный			40	3,3	0,6	14,4	76	0,0	0,1	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40													
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1	
ИТОГО:				60	61	190	1557	107	0,6	0,9	6	370	858	125	9	
ИТОГО в среднем за 10 дней				58	51	214	1546	40	0,7	0,5	7	679	1083	175	9	
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*</i>				<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	<i>60</i>	<i>1,2</i>	<i>0,7</i>	<i>10</i>	<i>1100</i>	<i>1650</i>	<i>250</i>	<i>12</i>	
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*</i>				<i>90</i>	<i>92</i>	<i>383</i>	<i>2713</i>	<i>70</i>	<i>1,4</i>	<i>0,9</i>	<i>12</i>	<i>1200</i>	<i>1800</i>	<i>300</i>	<i>17</i>	
Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет и с 12-18 лет)				84	86	359	2532	65	1,3	0,8	11	1150	1725	275	15	

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

60% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет и с 12-18 лет)	50	51	215	1519	39	0,8	0,5	7	690	1035	165	9
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%*</i>	53	54	226	1595	41	0,8	0,5	7	725	1087	173	9
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет по нормативу (60% от суточных норм) - 5%*</i>	48	49	205	1443	37	0,7	0,46	6	656	983	157	8
*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"												