

**Примерное двенадцатидневное меню
четырёхразового питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
для учащихся начального и среднего профессионального образования
осенне-зимний сезон
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)
в блюдах и кулинарных изделиях**

Расчет проведен на программном комплексе:
«Система расчетов для общественного питания», на модуле
системы – разработка технологической документации с расчетом
химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности,
витаминов, минеральных элементов
Программный комплекс одобрен
Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

г. Тюмень
2014г

ПРИМЕРНОЕ 12 - ти дневное МЕНЮ № 12-С(Н)ПО/2409-08/38 от 07.11.2014 года для питания учащихся начального и среднего профессионального образования (сезон осень - зима)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям

1 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг. рет. экв)	Е (мг ток. экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суп молочный с крупой (162-1996)			250	5,6	6,3	20,1	160	0,65	0,25	0,30	0,25	180,00	117,04	19,19	0,28
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода питьевая	138	138													
крупя рисовая, или манная, или кукурузная	15	15													
масло сливочное	2	2													
сахар	3	3													
Бутерброд с маслом и повидлом (1,2-2004)			30/5/15	1,8	4,4	25,6	149	0,72	0,02	0,02	0,48	7,51	18,50	4,50	0,33
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
повидло или джем (без содержания красителей и консервантов)	15,2	15													
Какао с молоком (642-1996)			200	1,8	5,1	22,0	141	0,68	0,04	0,02	0,01	141,06	118,09	26,93	0,73
какао - порошок	2	2													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
сахар	15	15													

ЭКСПЕДИТ-ОРИГИНАЛ
 Меню № 12-С(Н)ПО/2409-08/38
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

масло сливочное	5	5														
сахар	2	2														
сметана 30 % жирности	10	10														
Котлеты рубленые из птицы, запеченные с маслом (499-2004)			100/5	17,5	20,2	8,8	287	1,70	0,09	0,08	3,50	49,50	167,90	24,70	1,90	
курица потрошенная 1 категории охлажденная	218	74														
или фарш промышленного производства	74	74														
хлеб пшеничный	18	18														
вода питьевая	19	19														
яйцо куриное	5	5														
масло растительное	3	3														
сухари пшеничные	12	12														
масло сливочное	5	5														
Макаронные изделия отварные (516-2004)			180	6,7	5,2	40,8	237	0,00	0,10	0,02	1,00	16,15	52,92	9,67	1,01	
макаронные изделия	63	63														
масло сливочное	5	5														
Компот из сухофруктов + Витамин С (638-2004)			200	0,3	0,0	27,0	109	0,13	0,01	0,00	0,44	12,85	10,86	7,98	0,29	
сухофрукты	20	20														
сахар	15	15														
хлеб пшеничный	70	70	70	6,1	1,1	33,0	166	0,00	0,18	0,00	0,00	23,10	152,60	23,10	2,94	
или хлеб витаминизированный			60													
хлеб ржаной	80	80	80	5,3	1,0	27,4	139	0,00	0,09	0,00	0,00	41,60	69,60	16,00	1,90	
ИТОГО:				39,1	36,1	154,2	1098	9,57	0,55	0,30	7,83	225,6	551,9	138,2	9,61	

1 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
сыр творожный (мучное блюдо) (ТТК)			100	10,5	15,6	36,2	327	0,18	0,04	0,30	0,90	109,70	162,65	17,13	0,70	
мука пшеничная	45	45														

Центр технологического контроля
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

	лимон	8	7													
Хлеб пшеничный		80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36
или хлеб витаминизированный				80												
Хлеб ржаной		80	80	80	5,3	1,0	27,4	139	0,00	0,09	0,00	0,00	41,60	69,60	16,00	1,90
ИТОГО:					27,5	20,2	105,2	712	21,09	0,37	0,00	4,13	166,2	465,5	97,9	8,48
ИТОГО за 1 день:					103	101	427	3026	34,89	1,59	0,96	13,6	1360	1990	374	24,2
<i>Соотношение белки:жиры:углеводы</i>					1	1	4						1	1,5		

2 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг. рет. экв)	Е (мг ток. экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Каша пшеничная жидкая, с маслом (311-2004)			200/5	6,4	8,4	33,5	235	0,38	0,16	0,40	0,26	199,32	206,41	53,28	1,71	
крупa пшеничная	40	40														
сахар	5	5														
вода питьевая	67	67														
молоко питьевое	101	101														
или молоко концентрированное	46	46														
или молоко сухое	12	12														
масло сливочное	5	5														
Бутерброд с сыром (3-2004)			30/20	7,1	12,6	14,3	199	0,18	0,05	0,50	0,43	255,62	172,54	21,56	0,66	
хлеб пшеничный	30	30														
сыр	21	20														
Чай с сахаром (685-2004)			200	0,2	0,0	13,7	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
чай-заварка	2	2														
сахар	15	15														
Хлеб ржаной	20	20	20	1,3	0,2	6,8	35	0,00	0,02	0,00	0,00	10,40	17,40	4,00	0,48	
Хлеб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36	

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

01.11.-31.12. -30%	263	184														
01.01-29.02 - 35%	283	184														
01.03 - 40%	307	184														
лук репчатый	27	23														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5														
Компот из свежих плодов + Витамин С (585-1996)			200	0,2	0,2	20,4	84	26,00	0,01	0,00	0,08	48,00	36,00	3,42	0,91	
груши свежие	44,4	40														
или черешня, или вишня замороженная	42	40														
сахар	15	15														
Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	174	0,00	0,11	0,00	0,00	52,00	87,00	20,00	2,38	
Хлеб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36	
или хлеб витаминизированный			80													
ИТОГО:				38,3	43,2	134,5	1080	35,53	0,54	0,11	4,84	308,0	868,8	158,6	11,77	

2 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.эquiv	Е (мг ток.эquiv)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Кондитерское изделие промышленного производства (коржик молочный, кольцо песочное с орехом, крендель с сахаром)			100	4,5	15,6	50,2	359	15,00	0,40	0,00	0,24	125,00	0,00	24,00	2,10	
Сок фруктовый (рассчитана средняя пищевая ценность соков - банановый, виноградный, мандариновый)			200	0,8	0,0	22,0	91	80,00	0,04	0,00	0,00	96,00	36,00	4,18	2,00	
ИТОГО:				5,3	15,6	72,2	450	95,00	0,44	0,00	0,24	221,0	36,0	28,18	4,10	

2 день Ужин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.эquiv	Е (мг ток.эquiv)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суп пюре отварной с маслом (1996)			100/5	1,4	5,0	6,9	78	1,96	0,01	0,00	0,10	37,00	43,00	10,40	1,23	
свекла до 01.01 -20%	131	105														

Автоматический центр контроля качества
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

с 01.01. - 25 %	140	105													
масло растительное	5	5													
Колбасные изделия отварные с соусом томатным (413-2004)			100	9,3	14,5	2,7	179	0,25	0,02	0,03	0,36	40,00	18,00	12,74	1,62
колбаса вареная, или сосиски, или сардельки "высший сорт"	61	60													
Соус томатный (№593-2004)		40													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
морковь - до 01.01 - 20%	10	8													
с 01.01. - 25 %	11	8													
лук репчатый	3,6	3													
мука пшеничная	2	2													
масло сливочное	2,5	2,5													
сахар	0,4	0,4													
бульон или отвар	40	40													
Рис припущенный (512-2004)			180	2,6	5,1	27,3	166	0,00	0,02	0,12	3,41	49,66	16,63	0,40	0,53
крупа рисовая	63	63													
масло сливочное	5	5													
Кисель из яблок (642-2004)			200	0,1	0,0	21,7	87	12,00	0,01	0,00	0,06	27,10	7,56	2,35	0,61
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30													
крахмал	7	7													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36
или хлеб витаминизированный			80												
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19
ИТОГО:				23,7	26,4	113,3	786	14,21	0,32	0,15	3,93	206,2	303,1	71,29	8,54
ИТОГО за 2 день:				89	108	426	3030	144,7	1,57	0,76	9,44	1028	1572	310	28,9
<i>Соотношение белки:жиры:углеводы</i>				1	1	4						1	1,5		

3 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Омлет с сыром с маслом с овощами (342-2004)			200	11,5	18,6	3,6	228	7,07	0,08	0,12	1,08	185,54	255,00	26,98	2,31
яйцо куриное	80	80													
молоко питьевое	30	30													
или молоко концентрированное	14	14													
или молоко сухое	4	4													
сыр	27	25													
масло растительное	2	2													
масло сливочное	5	5													
Овощи:															
огурцы свежие парниковые	71	70													
или огурцы свежие грунтовые	74	70													
или кукуруза консервированная	117	70													
или горошек консервированный	108	70													
Кофейный напиток (690-2004)			200	2,8	3,2	17,9	112	0,52	0,03	0,10	0,16	125,00	92,00	22,62	0,40
кофейный напиток	4	4													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
Бутерброд с маслом (1-2004)			30/5	1,6	5,4	14,2	112	0,00	0,02	0,30	0,27	4,51	13,67	2,74	0,23
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
Творожный продукт в индивидуальной упаковке (полужирный)	100	100	100	4,6	12,0	15,3	188	0,00	0,00	0,00	0,24	194,00	110,00	34,72	1,46

Центр технологического контроля
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

курица потрошенная 1 категории охлажденная	32	28													
Печень тушеная в соусе с овощами (ТТК)			100/50	10,2	14,5	2,2	180	3,00	0,14	4,90	3,44	19,30	214,20	17,80	4,69
печень говяжья	172	142													
лук репчатый	18	15													
морковь - до 01.01 - 20%	31	25													
с 01.01. - 25 %	33	25													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное	3	3													
вода питьевая	20	20													
сметана 30 % жирности	15	15													
Гречка отварная вязкая (302-2004)			180	5,6	5,0	24,4	165	0,00	0,16	0,20	0,41	14,74	126,11	85,50	2,93
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	5	5													
Отвар из плодов шиповника (705-2004)			200	0,2	0,1	18,5	76	39,00	0,01	0,00	0,26	12,00	1,04	1,04	0,21
шиповник	18	18													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36
или хлеб витаминизированный			80												
Хлеб ржаной	80	80	80	5,3	1,0	27,4	139	0,00	0,09	0,00	0,00	41,60	69,60	16,00	1,90
ИТОГО:				41,0	33,8	139,7	1027	47,16	0,74	5,12	6,56	211,9	693,0	177,5	14,66

3 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.эquiv)	Е (мг ток.эquiv)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Булочка "Воснушка" (207-2004)			100	5,9	12,1	48,6	327	3,50	0,18	0,00	1,67	127,00	0,00	24,60	1,57
или Булочное изделие промышленного производства			100												
мука пшеничная	72	72													

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

морковь - до 01.01 - 20%	46	37														
с 01.01. - 25 %	49	37														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5														
лук репчатый	21	18														
масло растительное	8	8														
мука пшеничная	2	2														
Чай с молоком (630-1996)			200	1,5	1,6	15,0	78	0,86	0,02	0,01	0,00	58,64	42,54	6,74	0,09	
чай-заварка	2	2														
сахар	15	15														
молоко питьевое	50	50														
или молоко концентрированное	23	23														
или молоко сухое	6	6														
вода кипяченая для концентрированного молока	27	27														
вода кипяченая для сухого молока	44	44														
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность фруктов - яблок, мандарин, апельсин и т.д.)			100	0,4	0,4	12,5	55	12,00	0,08	0,00	0,00	35,00	48,00	9,00	2,20	
Хлеб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36	
или хлеб витаминизированный			80													
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19	
ИТОГО:				28,2	24,3	109,9	768	28,06	0,53	0,09	6,30	257,1	531,6	117,9	9,93	
ИТОГО за 3 день:				107	117	389	3032	88,1	1,83	5,77	16,3	1374	2002	456	33,3	
<i>Соотношение белки:жиры:углеводы</i>				1	1	4						1	1,5			

4 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Каша рисовая молочная жидкая с маслом (311-2004)			200/5	7,4	8,2	29,0	219	0,93	0,08	0,65	0,17	213,20	193,74	38,57	0,52	
крупa рисовая	35	35														

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

с 01.01. - 25 %	116	87														
или свекла - до 01.01 - 20%	109	87														
с 01.01. - 25 %	116	87														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	18	18														
лук репчатый	24	20														
сахар	1,2	1,2														
масло растительное	4	4														
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3														
Рассольник "Домашний" со сметаной (131-2004)			250/10	2,3	5,4	13,8	113	9,85	0,09	0,03	0,25	75,54	63,35	24,98	0,94	
капуста белокочанная свежая	25	20														
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75														
01.11.-31.12. -30%	107	75														
01.01-29.02 - 35%	116	75														
01.03 - 40%	125	75														
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10														
с 01.01. - 25 %	13,3	10														
огурцы солёные	17	15														
лук репчатый	12	10														
масло сливочное	5	5														
сметана 30 % жирности	10	10														
Рыба запечённая (377-2004)			100	17,5	12,5	4,1	199	0,70	0,20	0,04	4,57	18,50	180,50	20,30	0,68	
горбуша потрошенная с головой (напластованная кусками)	146	119														
или минтай потрошенный обезглавленный (напластованная кусками)	190	113														
или кета неразделанная (напластованная кусками)	173	119														
сухари пшеничные	6	6														

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

масло сливочное	4	4														
соль йодированная	0,7	0,7														
дрожжи прессованные	2,0	2,0														
сметана 30 % жирности	20	20														
мука пшеничная	3	3														
сахар	1	1														
масло растительное для смазки листа	1	1														
яйцо для смазки изделия	2	2														
Кисель из концентрата (648-2004)			200	0,0	0,0	28,5	114	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,23	0,0	0,0	
кисель из концентрата без содержания искусственных красителей и консервантов	24	24														
в пересчете на крахмал	4	4														
сахар	5	5														
ИТОГО:				7,1	15,0	77,8	475	0,00	0,09	0,00	1,60	125,0	90,5	14,25	1,40	

4 день Ужин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Котлеты, биточки рубленные из говядины с соусом (451-2004)			100	10,3	12,5	4,5	172	0,33	0,03	0,00	3,90	16,18	89,41	16,41	1,35
говядина 1 категории	61	45													
или говядина полуфабрикат	53	45													
или фарш промышленного производства	45	45													
хлеб пшеничный	10	10													
молоко питьевое	6	6													
лук репчатый	11	9													
сухари пшеничные	12	12													
масло растительное	3	3													
Соус томатный (№593-2004)		40													

Автономное учреждение Тюменской области
 ЦЕНТР ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
морковь - до 01.01 - 20%	10	8													
с 01.01. - 25 %	11	8													
лук репчатый	3,6	3													
мука пшеничная	2	2													
масло сливочное	2,5	2,5													
сахар	0,4	0,4													
бульон или отвар	40	40													
Макаронные изделия отварные с овощами (517-2004)			180	5,4	4,2	30,8	183	0,59	0,06	0,17	0,97	43,25	63,37	22,53	1,00
макаронные изделия	47	47													
масло сливочное	5	5													
морковь - до 01.01 - 20%	55	44													
с 01.01. - 25 %	59	44													
масса припущенной моркови		40													
лук репчатый	24	20													
масса пассерованного лука		10													
Чай с лимоном (№86-2004)			200/7	0,1	0,0	14,9	59	3,00	0,00	0,00	0,01	3,19	1,51	0,82	0,09
чай-заварка	2	2													
сахар	15	15													
лимон	8	7													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0,00	0,25	0,00	0,00	33,00	218,00	33,00	4,20
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19
ИТОГО:				27,8	18,8	114,4	737	3,92	0,40	0,17	4,88	121,6	415,8	82,76	7,83
ИТОГО за 4 день:				101	89	449	3002	27,88	1,69	0,99	15,7	1272	1879	394	25,2
<i>Соотношение белки:жиры:углеводы</i>				1	1	4						1	1,5		

5 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суфле творожное запеченное вареньем или джемом (365 - 2004г)			200/30	18,2	24,5	30,2	414	0,60	0,08	0,11	0,70	276,90	348,40	39,50	0,90
творог полужирный	146	144													
сахар	15	15													
яйцо куриное	9	9													
мука пшеничная	15	15													
молоко питьевое	28	28													
сметана 30 % жирности	14	14													
сухари пшеничные	8	8													
масло сливочное для смазки листа	2	2													
варенье или джем (без содержания красителей и консервантов)	30,2	30													
Бутерброд с сыром (3-2004)			30/20	7,1	12,6	14,3	199	0,18	0,05	0,50	0,43	255,62	172,54	21,56	0,66
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	21	20													
Чай с сахаром (685-2004)			200	0,2	0,0	13,7	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
чай-заварка	2	2													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	20	20	20	1,3	0,2	6,8	35	0,00	0,02	0,00	0,00	10,40	17,40	4,00	0,48
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,6	0,5	14,1	71	0,00	0,08	0,00	0,00	9,90	65,40	9,90	1,26
или хлеб витаминизированный			30												
ИТОГО:				29,4	37,8	79,2	775	0,78	0,23	0,61	1,13	553,0	603,7	74,96	3,32

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

или говядина полуфабрикат	110	93													
крупа рисовая	10	10													
лук репчатый	29	24													
вода питьевая	8	8													
сухари пшеничные	12	12													
масло растительное	5	5													
Капуста тушённая (534-2004)			180	3,7	5,0	14,9	119	27,80	0,05	0,00	2,48	86,20	65,39	33,35	1,29
капуста белокочанная свежая	258	206													
масло растительное	5	5													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01. - 25 %	13,3	10													
лук репчатый	10	8													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
мука пшеничная	3	3													
сахар	4	4													
Компот из апельсинов с яблоками (251-2001, Пермь)			200	0,3	0,1	19,7	81	7,00	0,01	0,00	0,10	12,56	7,91	5,23	0,65
яблоки свежие	35	25													
апельсины свежие	37	25													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0,00	0,25	0,00	0,00	33,00	218,00	33,00	4,20
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	80	80	80	5,3	1,0	27,4	139	0,00	0,09	0,00	0,00	41,60	69,60	16,00	1,90
ИТОГО:				42,6	36,6	146,9	1072	47,49	0,69	0,17	8,07	248,8	705,2	158,3	12,69

5 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Булочка ванильная (767-2004)			100	6,0	12,5	50,2	337	3,20	0,20	0,00	1,80	49,00	85,00	9,50	1,40
или Булочное изделие промышленного производства			100												
мука пшеничная	68	68													

Автоматическое учреждение Тюменской области
 Центр технологического контроля
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

Сок фруктовый (рассчитана средняя пищевая ценность соков - банановый, виноградный, мандариновый)	200	0,8	0,0	22,0	91	80,00	0,04	0,00	0,00	96,00	36,00	4,18	2,00		
Хлеб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36
или хлеб витаминизированный			80												
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19
ИТОГО:				23,9	21,8	109,3	729	80,12	0,35	0,19	7,01	217	413	58	8,84
ИТОГО за 5 день:				107	115	394	3025	133	1,54	0,97	18,0	1408	2073	328	26,7
<i>Соотношение белки:жиры:углеводы</i>				1	1	4						1	1,5		

6 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша манная молочная жидкая с маслом (262-1996)			200/5	7,9	9,5	29,0	233	0,90	0,09	0,56	0,51	211,31	169,63	28,13	0,51
крупа манная	31	31													
вода питьевая	70	70													
молоко питьевое	106	106													
или молоко концентрированное	49	49													
или молоко сухое	13	13													
сахар	5	5													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток (690-2004)			200	2,8	3,2	17,9	112	0,52	0,03	0,10	0,16	125,00	92,00	22,62	0,40
кофейный напиток	4	4													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
Бутерброд с маслом (1-2004)			30/5	1,6	5,4	14,2	112	0,00	0,02	0,30	0,27	4,51	13,67	2,74	0,23
хлеб пшеничный	30	30													

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

или окорочок куриный	77	71													
или грудка куриная охлажденная	75	71													
или грудка куриная охлажденная	75	71													
крупа рисовая	78	78													
морковь - до 01.01 - 20%	76	61													
с 01.01. - 25 %	81	61													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	8	8													
Отвар из плодов шиповника (705-2004)			200	0,2	0,1	18,5	76	39,00	0,01	0,00	0,26	12,00	1,04	1,04	0,21
шиповник	18	18													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0,00	0,25	0,00	0,00	33,00	218,00	33,00	4,20
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	174	0,00	0,11	0,00	0,00	52,00	87,00	20,00	2,38
ИТОГО:				42,9	23,8	162,9	1037	58,98	0,58	0,03	5,17	228,1	635,9	155,1	10,51

6 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Булочка дорожная (770-2004)			100	7,6	14,8	44,2	340	2,90	1,10	0,00	1,90	118,21	88,00	11,81	1,50
или Булочное изделие промышленного производства			100												
мука пшеничная	63	63													
сахар	12	12													
масло сливочное	13	13													
масло сливочное для смазки	2	2													
соль йодированная	0,6	0,6													
дрожжи прессованные	1,5	1,5													

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

01.11.-31.12. -30%	252	176													
01.01-29.02 - 35%	271	176													
01.03 - 40%	294	176													
масло сливочное	7	7													
Чай с молоком (630-1996)			200	1,5	1,6	15,0	78	0,86	0,02	0,01	0,00	58,64	42,54	6,74	0,09
чай-заварка	2	2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для концентрированного молока	27	27													
вода кипяченая для сухого молока	44	44													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0,00	0,25	0,00	0,00	33,00	218,00	33,00	4,20
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19
ИТОГО:				27,0	21,6	109,6	741	11,09	0,64	0,33	3,79	326,2	577,8	115,5	8,19
ИТОГО за 6 день:				101	85	455	2989	87,0	2,71	1,34	11,9	1230	1875	380	25,5
<i>Соотношение белки:жиры:углеводы</i>				1	1	4						1	1,5		

7 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суп молочный с макаронными изделиями (161-1996)			250	6,6	6,9	25,6	191	0,65	0,06	0,03	0,33	175,89	119,89	19,36	0,40
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода питьевая	105	105													

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

или горошек консервированный (после термической обработки)	15	10													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной (124-2004)			250/20/10	8,0	9,0	14,0	169	29,30	0,07	0,02	0,21	59,23	51,53	22,46	0,78
курица потрошенная 1 категории охлажденная	32	28													
капуста белокочанная свежая	63	50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30													
01.11.-31.12. -30%	43	30													
01.01-29.02 - 35%	46	30													
01.03 - 40%	50	30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
морковь - до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01. - 25 %	16	12													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана 30 % жирности	10	10													
Колбасные изделия отварные с соусом сметанным (413-2004)			100	8,1	18,5	2,1	207	0,46	0,09	0,02	1,00	56,00	21,00	13,36	0,95
колбаса вареная, или сосиски, или сардельки "высший сорт"	61	60													
Соус сметанный (№600-2004)		40													
сметана 30 % жирности	15	15													
мука пшеничная	2	2													
бульон или отвар	25	25													
Рагу овощное (224-2004)			180	4,2	6,0	23,0	163	11,30	0,15	0,00	3,03	95,21	105,70	46,20	1,70
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130													
01.11.-31.12. -30%	186	130													

Автономное учреждение Тверской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203066147
 ИНН 7203200134

яйцо куриное	14	14													
сахар	6	6													
масло сливочное для смазки листа	1,3	1,3													
крошка															
масло сливочное	6	6													
мука пшеничная	6	6													
сахар	4	4													
Молоко питьевое кипяченое (3,2% жирности)	210	200	200	5,6	6,4	9,4	118	1,80	0,10	0,04	0,00	242,00	180,00	28,00	0,20
или молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке			200												
ИТОГО:				18,0	24,7	35,0	434	1,90	0,13	0,54	0,40	337,6	315,7	42,58	0,80

7 день Ужин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.эquiv)	Е (мг ток.эquiv)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Котлета "Здоровье" с маслом (ТТК)			100/5	7,5	10,2	4,3	139	0,19	0,07	0,03	3,60	32,20	172,73	27,14	2,76
говядина 1 категории	103	76													
или говядина полуфабрикат	90	76													
яйцо куриное	16	16													
молоко питьевое	11	11													
морковь - до 01.01 - 20%	20	16													
с 01.01. - 25 %	21	16													
сухари пшеничные	12	12													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	5	5													
Бобовые отварные (514-2004)			180	16,8	5,1	38,0	265	0,00	0,49	0,20	0,65	90,09	256,00	82,82	5,27
фасоль, или горох	86	86													
или фасоль овощная	220	198													

Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1017203208134
 ИНН 7203208134

Хлеб пшеничный	70	70	70	6,1	1,1	33,0	166	0,00	0,18	0,00	0,00	23,10	152,60	23,10	2,94
Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	174	0,00	0,11	0,00	0,00	52,00	87,00	20,00	2,38
или хлеб витаминизированный			100												
ИТОГО:				37,1	29,1	148,9	1005	15,11	0,49	0,16	11,88	216	568	125	10,05

8 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Мучное булочное изделие промышленного производства	100	100	100	5,3	11,8	55,2	348	12,50	0,02	0,00	0,24	25,12	149,32	34,72	1,80
Кисломолочный напиток 3,2 % жирности (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, Био продукты, обогащенные витаминами и минералами (645-1996)	207	200	200	5,6	6,4	8,2	113	1,40	0,08	0,00	0,00	340,00	266,00	28,00	0,50
ИТОГО:				10,9	18,2	63,4	461	13,90	0,10	0,00	0,24	365	415	62,72	2,30

8 день Ужин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Курица, запечённая с картофелем с маслом (ТТК)			280	14,2	22,3	28,5	372	6,68	0,17	0,04	5,45	101,21	257,41	54,85	3,04
курица потрошенная 1 категории охлажденная	134	119													
или грудка куриная охлажденная	134	119													
или грудка куриная филе охлажденная	125	119													
сметана 30 % жирности	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
чеснок	3,8	3													
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	266	200													
01.11.-31.12. -30%	286	200													

Автономное учреждение государственной администрации
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

Кофейный напиток (690-2004)			200	2,8	3,2	17,9	112	0,52	0,03	0,10	0,16	125,00	92,00	22,62	0,40
кофейный напиток	4	4													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
Хлеб ржаной	20	20	20	1,3	0,2	6,8	35	0,00	0,02	0,00	0,00	10,40	17,40	4,00	0,48
Хлеб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36
или хлеб витаминизированный			80												
ИТОГО:				28,1	26,0	105,2	768	1,62	0,45	0,53	1,14	616,3	679,9	131,0	6,07

9 день Обед

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Огурцы соленые с маслом растительным	182	100	100/5	0,6	5,2	2,2	58	14,70	0,04	0,00	0,42	17,00	15,28	11,76	0,52
или огурцы свежие парниковые	102	100													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Суп крестьянский с крупой (134-2004)			250/10	2,3	4,8	12,2	101	3,06	0,04	0,02	0,32	31,09	60,76	16,93	0,64
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	50	25													
01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01.-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01. - 25 %	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
капуста белокочанная свежая	38	30													

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

Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0,00	0,25	0,00	0,00	33,00	218,00	33,00	4,20
Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	174	0,00	0,11	0,00	0,00	52,00	87,00	20,00	2,38
или хлеб витаминизированный			100												
ИТОГО:				41,9	34,9	145,4	1063	64,44	0,75	0,18	4,49	315,5	585,5	142,9	9,95

9 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг. рет. экв.	Е (мг ток. экв.)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Булочка домашняя (769-2004)			100	7,5	13,2	55,1	369	3,00	0,11	0,00	2,10	129,54	121,00	16,20	1,20
или Булочное изделие промышленного производства			100												
мука пшеничная	69	69													
сахар	11	11													
сахар (для отделки)	4	4													
масло сливочное	10	10													
яйцо для смазки изделия	2,5	2,5													
соль йодированная	0,6	0,6													
дрожжи прессованные	1,6	1,6													
молоко питьевое	29	29													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Кисель из свежих ягод + витамин "С" (590-1996)			200	0,1	0,0	19,3	78	12,00	0,00	0,00	0,20	25,00	12,00	2,61	0,14
смородина, клюква, брусника замороженная	22	20													
сахар	15	15													
крахмал	7	7													
ИТОГО:				7,6	13,2	74,4	447	15,00	0,11	0,00	2,30	154,5	133,0	18,81	1,34

Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203205134

сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для концентрированного молока	27	27													
вода кипяченая для сухого молока	44	44													
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,1	1,1	33,0	166	0,00	0,18	0,00	0,00	23,10	152,60	23,10	2,94
или хлеб витаминизированный			70												
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19
ИТОГО:				26,9	17,9	116,6	733	1,19	0,38	0,07	4,90	140,1	381,0	65,92	6,58
ИТОГО за 9 день:				104	92	442	3011	82,2	1,70	0,78	12,8	1226	1779	359	23,9
<i>Соотношение белки:жиры:углеводы</i>				1	1	4						1	1,5		

10 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.эква	Е (мг ток.эква)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Запеканка из творога с молоком сгущенным с сахаром (366-2004)			200/30	13,2	17,5	35,6	353	0,42	0,06	0,84	0,49	256,00	240,10	32,50	0,90
творог полужирный	188	186													
крупа манная	14	14													
или мука пшеничная	16	16													
сахар	12	12													
яйцо куриное	6	6													
масло сливочное для смазки листа	2	2													
сухари пшеничные	8	8													
сметана 30 % жирности	6	6													
молоко сгущенное с сахаром	30	30													
Какао с молоком (642-1996)			200	1,8	5,1	22,0	141	0,68	0,04	0,02	0,01	141,06	118,09	26,93	0,73
какао - порошок	2	2													

Автономное учреждение Тульской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 077203065147
 ИНН 7203208134

01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
крупя перловая, или рисовая, или пшенная, или пшеничная	10	10													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01. - 25 %	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
Курица запеченная (487-2004)			100	22,1	25,1	1,1	319	2,06	0,08	0,06	3,50	21,75	110,32	26,24	2,16
курица потрошенная 1 категории охлажденная	162	142													
или окорочок куриный	153	142													
или грудка куриная охлажденная	151	142													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
масло растительное	3	3													
Капуста тушённая (534-2004)			180	3,7	5,0	14,9	119	27,80	0,05	0,00	2,48	86,20	65,39	33,35	1,29
капуста белокочанная свежая	258	206													
масло растительное	5	5													
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01. - 25 %	13,3	10													
лук репчатый	10	8													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
мука пшеничная	3	3													
сахар	4	4													
Компот из сухофруктов + Витамин С (638-2004)			200	0,3	0,0	27,0	109	0,13	0,01	0,00	0,44	12,85	10,86	7,98	0,29
сухофрукты	20	20													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,1	1,1	33,0	166	0,00	0,18	0,00	0,00	23,10	152,60	23,10	2,94

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

или хлеб витаминизированный			70												
Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	174	0,00	0,11	0,00	0,00	52,00	87,00	20,00	2,38
ИТОГО:				48,9	40,4	135,1	1084	43,29	0,68	0,17	7,06	297,9	634,9	157,2	11,38

10 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг. рет. экв)	Е (мг ток. экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Лепешка наливная (306-2001, Пермь)			100	7,1	12,8	50,2	344	0,00	0,09	0,00	1,06	113,56	11,12	13,59	1,20
или Булочное изделие промышленного производства			100												
для теста: мука пшеничная	57	57													
сахар	4	4													
масло сливочное	4	4													
яйцо куриное	1,4	1,4													
вода питьевая	25	25													
соль йодированная	0,7	0,7													
дрожжи прессованные	2,0	2,0													
или дрожжи хлебоп. сухие	0,6	0,6													
для фарша: сметана	25	25													
мука пшеничная	2	2													
сахар	0,7	0,7													
масло растительное для смазки	1	1													
яйцо для смазки лепешки	3	3													
Молоко питьевое кипяченое (3,2% жирности)	210	200	200	5,6	6,4	9,4	118	1,80	0,10	0,04	0,00	242,00	180,00	28,00	0,20
или молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке			200												
ИТОГО:				12,7	19,2	59,6	462	1,80	0,19	0,04	1,06	355,6	191,1	41,59	1,40

10 день Ужин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Печень по строгановски (431-2004)			100/50	5,4	9,0	3,8	118	4,22	0,21	1,80	5,79	22,31	219,23	24,47	8,90
печень говяжья	170	142													
масло растительное	5	5													
сметана 30 % жирности	15	15													
мука пшеничная	3,7	3,7													
вода питьевая	35	35													
Гречка отварная (508-2004)			180	8,8	4,8	38,4	236	0,00	0,26	0,35	0,60	14,61	197,61	134,90	4,62
крупа гречневая	85	85													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (№86-2004)			200/7	0,1	0,0	14,9	59	3,00	0,00	0,00	0,01	3,19	1,51	0,82	0,09
чай-заварка	2	2													
лимон	8	7													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0,00	0,25	0,00	0,00	33,00	218,00	33,00	4,20
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19
ИТОГО:				26,3	15,9	121,3	737	7,22	0,78	2,15	6,40	99,1	679,9	203,2	19,00
ИТОГО за 10 день:				111	106	422	3074	54,7	1,88	3,26	15,5	1332	2015	493	35,2
Соотношение белки:жиры:углеводы				1	1	4						1	1,5		

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

10 день Ужин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.эquiv)	Е (мг ток.эquiv)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Печень по строгановски (431-2004)			100/50	5,4	9,0	3,8	118	4,22	0,21	1,80	5,79	22,31	219,23	24,47	8,90
печень говяжья	170	142													
масло растительное	5	5													
сметана 30 % жирности	15	15													
мука пшеничная	3,7	3,7													
вода питьевая	35	35													
Гречка отварная (508-2004)			180	8,8	4,8	38,4	236	0,00	0,26	0,35	0,60	14,61	197,61	134,90	4,62
крупа гречневая	85	85													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (№86-2004)			200/7	0,1	0,0	14,9	59	3,00	0,00	0,00	0,01	3,19	1,51	0,82	0,09
чай-заварка	2	2													
лимон	8	7													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0,00	0,25	0,00	0,00	33,00	218,00	33,00	4,20
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19
ИТОГО:				26,3	15,9	121,3	737	7,22	0,78	2,15	6,40	99,1	679,9	203,2	19,00
ИТОГО за 10 день:				111	106	422	3074	54,7	1,88	3,26	15,5	1332	2015	493	35,2
Соотношение белки:жиры:углеводы				1	1	4						1	1,5		

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

мука пшеничная	2	2														
Компот из свежих яблок + Витамин С (585-1996)			200	0,2	0,2	20,4	84	26,00	0,01	0,00	0,08	48,00	36,00	3,42	0,91	
яблоки свежие	45,5	40														
сахар	15	15														
Улѐб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36	
или улѐб витаминизированный			80													
Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	174	0,00	0,11	0,00	0,00	52,00	87,00	20,00	2,38	
ИТОГО:				40,5	36,1	135,2	1027	33,2	0,6	0,1	8,5	289,3	541,4	161,8	12,9	

11 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Булочка Российская (775-2004)			100	7,2	8,5	55,8	328	3,80	0,06	0,00	1,40	122,10	118,00	5,20	1,35
или Булочное изделие промышленного производства			100												
мука пшеничная	58	58													
сахар	16	16													
сахар (для отделки)	3,3	3,3													
масло сливочное	8	8													
молоко питьевое	28	28													
яйцо куриное	3,3	3,3													
яйцо для смазки изделия	2,5	2,5													
дрожжи прессованные	1,7	1,7													
соль йодированная	0,7	0,7													
ванилин	0,003	0,003													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Кисломолочный напиток 3,2 % жирности (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, Био продукты, обогащенные витаминами и минералами (645-1996)	207	200	200	5,6	6,4	8,2	113	1,40	0,08	0,00	0,00	340,00	266,00	28,00	0,50
ИТОГО:				12,8	14,9	64,0	441	5,20	0,14	0,00	1,40	462,1	384,0	33,20	1,85

11 день Ужин

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рег.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Азу из говядины (438-2004)			210	12,5	18,0	28,5	326	5,30	0,13	0,03	3,20	96,54	136,23	46,45	3,09
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	6	6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
лук репчатый	24	20													
мука пшеничная	3	3													
огурцы солёные	36	20													
чеснок	1	0,8													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	196	147													
01.11.-31.12. -30%	210	147													
01.01-29.02 - 35%	226	147													
01.03 - 40%	245	147													
Кисель из концентрата (648-2004)			200	0,0	0,0	28,5	114	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,23	0,0	0,0
кисель из концентрата без содержания искусственных красителей и консервантов	24	24													
в пересчете на крахмал	4	4													
сахар	5	5													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0,00	0,25	0,00	0,00	33,00	218,00	33,00	4,20
или хлеб витаминизированный			100												
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19
ИТОГО:				24,5	20,1	121,2	764	5,30	0,44	0,03	3,20	155,5	398,0	89,45	8,48
ИТОГО за 11 день:				99	100	422	2982	43,8	1,43	0,85	14,2	1040	1594	325	27,6
Соотношение белки:жиры:углеводы				1	1	4									

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

12 день Завтрак

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.экв)	Е (мг ток.экв)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша пшеничная с маслом (311-2004)			200/15	8,4	9,9	33,0	164	0,92	0,09	0,54	0,05	215,85	179,60	33,72	0,99
крупы пшеничная	40	40													
вода питьевая	67	67													
молоко питьевое	101	101													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	55	55													
вода кипяченая для сухого молока	89	89													
сахар	5	5													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с сыром и маслом (1,3-2004)			30/20/5	8,6	12,1	14,3	201	0,18	0,05	0,05	0,43	250,64	168,31	21,56	0,66
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	21	20													
Кофейный напиток (690-2004)			200	2,8	3,2	17,9	112	0,52	0,03	0,10	0,16	125,00	92,00	22,62	0,40
кофейный напиток	4	4													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
Хлеб ржаной	20	20	20	1,3	0,2	6,8	35	0,00	0,02	0,00	0,00	10,40	17,40	4,00	0,48
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,1	1,1	33,0	166	0,00	0,18	0,00	0,00	23,10	152,60	23,10	2,94

яйцо куриное	2	2														
Шницель рыбный натуральный (391-2004)			100	10,2	15,8	8,4	217	1,03	0,19	0,05	4,75	30,55	189,60	28,65	1,10	
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85														
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85														
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) домашнего производства	85	85														
лук репчатый	24	20														
вода питьевая	8	8														
яйцо куриное	4	4														
сухари пшеничные	12	12														
масло растительное	5	5														
Рис с овощами (ТТК)			180	2,9	5,1	24,0	154	0,88	0,03	0,09	0,29	22,65	56,63	22,34	0,49	
крупа рисовая	35	35														
кукуруза консервированная	42	25														
лук репчатый	24	20														
масса пассерованного лука		10														
морковь - до 01.01 - 20%	69	55														
с 01.01. - 25 %	73	55														
масса припущенной моркови		50														
масло сливочное	5	5														
Отвар из плодов шиповника (705-2004)			200	0,2	0,1	18,5	76	39,00	0,01	0,00	0,26	12,00	1,04	1,04	0,21	
шиповник	18	18														
сахар	15	15														
Хлеб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,00	0,20	0,00	0,00	26,40	174,40	26,40	3,36	
или хлеб витаминизированный			80													
Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	174	0,00	0,11	0,00	0,00	52,00	87,00	20,00	2,38	
ИТОГО:				33,7	33,6	144,4	1015	80,2	0,7	0,2	8,1	259,8	605,4	126,5	9,2	

или хлеб витаминизированный			70														
ИТОГО:				27,2	26,4	105,0	766	1,62	0,37	0,69	0,64	625,0	609,9	105,0	5,47		

12 день обед

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Волокн, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг					
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.эquiv	Е (мг ток.эquiv)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Салат из витаминизированной капусты (43-2004)			100	1,5	4,0	5,9	56	37,20	0,03	0,00	2,31	42,70	33,23	14,80	0,60		
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	160	81															
лук репчатый	18	15															
или лук зеленый	19	15															
сахар	1	1															
масло растительное	4	4															
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3															
Суп картофельный с фрикадельками (147-2004)			250/20	5,2	6,2	15,7	139	2,10	0,10	0,02	0,50	73,52	63,50	13,30	1,10		
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	160	120															
01.11.-31.12. -30%	172	120															
01.01-29.02 - 35%	185	120															
01.03 - 40%	200	120															
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10															
с 01.01. - 25 %	13,3	10															
лук репчатый	12	10															
масло сливочное	5	5															
фрикадельки:																	
говядина 1 категории	44	32															
или говядина полуфабрикат	38	32															
лук репчатый	4	3															
вода питьевая	2	2															

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

12 день Полдник

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг.рет.эquiv	Е (мг ток.эquiv)	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Ватрушка с творогом (№741-2004)			100	10,3	15,2	48,5	372	0,20	0,10	0,00	1,50	156,00	135,80	18,80	0,90
<u>тесто</u>															
мука пшеничная	52	52													
сахар	2,6	2,6													
молоко питьевое	20	20													
масло сливочное	2,2	2,2													
яйцо куриное	2,6	2,6													
соль йодированная	0,7	0,7													
дрожжи прессованные	1,5	1,5													
<u>фарш</u>															
творог полужирный	37	36													
яйцо куриное	2	2													
сахар	2	2													
мука пшеничная	2	2													
ванилин	0,004	0,004													
яйцо для смазки изделия	2	2													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Кисель из свежих ягод + витамин "С" (590-1996)			200	0,1	0,0	19,3	78	12,00	0,00	0,00	0,20	25,00	12,00	2,61	0,14
смородина, клюква, брусника замороженная	22	20													
сахар	15	15													
крахмал	7	7													
ИТОГО:				10,4	15,2	67,8	450	12	0	0	2	181	148	21	1

ООО "Сибирский хлебокомбинат"
 ТОО "Сибирский хлебокомбинат"
 ОГРН 507
 ИНН 7302

вода кипяченая для сухого молока	18	18														
масло сливочное	2,2	2,2														
Чай с молоком (630-1996)			200	1,5	1,6	15,0	78	0,86	0,02	0,01	0,00	58,64	42,54	6,74	0,09	
чай-заварка	2	2														
сахар	15	15														
молоко питьевое	50	50														
или молоко концентрированное	23	23														
или молоко сухое	6	6														
вода кипяченая для концентрированного молока	27	27														
вода кипяченая для сухого молока	44	44														
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0,00	0,25	0,00	0,00	33,00	218,00	33,00	4,20	
или хлеб витаминизированный			100													
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,00	26,00	43,50	10,00	1,19	
ИТОГО:				28,6	22,3	112,4	762	17,16	0,56	0,01	3,90	247,7	544,8	116,0	7,30	
ИТОГО за 12 день				100	97	430	2993	111	1,70	0,86	14,3	1314	1908	369	23,0	
<i>Соотношение белки:жиры:углеводы</i>				<i>1</i>	<i>1</i>	<i>4</i>						<i>1</i>	<i>1,5</i>			
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ				103	102	423	3012	83	1,8	1,5	14,6	1277	1898	384	27,8	
Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования по нормативу*				101	102	422	3010	70	1,4	0,9	13,5	1200	1800	300	16,5	

*Таблица 1, "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". Рассчитана средняя потребность в пищевых веществах для юношей и девушек в возрасте с 15-18 лет

Итого: 103 102 423 3012 83 1,8 1,5 14,6 1277 1898 384 27,8

Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшенная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ примерному 12 - ти дневному меню № 12-С(Н)ПО/2409-08/38 от 07.11.2014

№	Продукты	Норма продуктов в день при 4-х разовом питании. (БРУТТО) г	Фактически получено, г												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
			Дни														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб ржаной	170	180	170	150	120	150	170	170	170	170	170	170	170	1960	163	96
2	Хлеб пшеничный	280	268	270	240	300	240	300	270	330	260	250	280	292	3300	275	98
3	Мука пшеничная	50	45	2	96	65	76	65	10	3	71	66	63	55	616	51	103
4	Крупы	60	15	108	45	35	73	114	4	63	41	109	0	75	682	57	95
5	Макаронные изделия	20	63	0	0	47	0	0	20	0	63	0	52	0	245	20	102
6	Картофель	300	33	433	404	382	73	494	267	437	299	167	346	427	3763	314	105
7	Овощи	350	588	245	416	235	502	248	311	251	298	410	354	550	4408	367	105
8	Томат - пюре	10	11	15	0	23	7	0	15	10	15	14	8	0	118	10	98
9	Фрукты свежие или сок	85	8	234	100	8	272	34	108	200	22	8	46	22	1062	88	104
10	Сухофрукты	15	20	0	22	20	0	18	20	20	18	20	0	18	176	15	98
11	Сахар, в т.ч. кондитерские изделия	80	78	150	52	62	93	77	80	30	81	81	54	71	908	76	95
12	Кофейный напиток	2	2	0	4	2	0	4	2	0	4	2	0	4	24	2	100
13	Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	100
14	Мясо	160	325	107	148	61	212	125	122	233	61	162	233	151	1940	162	101
15	Субпродукты	30	0	0	172	0	0	0	0	0	0	170	0	0	342	29	95
16	Колбасные изделия	10	0	61	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	122	10	102
17	Рыба, в т.ч. (сельдь)	70	0	168	0	173	0	111	0	0	167	0	66	128	812	68	97
18	Молоко, кисломол. пр-ты	300	507	101	418	215	235	422	396	237	319	205	235	291	3581	298	99
19	Творог полужирный	60	51	0	100	0	146	0	69	100	0	188	0	37	691	58	96
20	Сметана 30 % жирности	15	10	10	15	30	39	0	25	20	10	21	0	0	180	15	100
21	Сыр	15	0	21	27	21	21	0	0	21	0	21	25	21	178	15	99
22	Масло сливочное, в т.ч. порционное	25	26	18	29	32	21	37	24	15	33	21	31	29	315	26	105
23	Масло растительное	15	18	10	20	13	16	18	14	21	13	13	16	10	182	15	101
24	Яйцо ***	28	13	0	88	4	49	4	30	80	3	50	17	17	354	29	105
25	Маргарин****	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	Бобовые	8	0	0	0	0	0	0	86	12	0	0	0	0	98	8	102
27	Сухари	10	12	0	0	18	20	12	12	0	12	8	0	20	114	10	95
28	Какао	0,5	0	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	6	1	100
29	Крахмал	3,0	0	7	0	4	0	7	0	0	7	0	4	7	36	3	100
30	Желатин	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	Специи	2,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	100
32	Соль	10,0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	10	100
33	Дрожжи	1,0	0,0	0,0	2,0	2,0	1,4	1,5	0,0	0,0	1,6	1,7	1,7	0,0	12	1	99

* среднесуточные нормы продуктов питания в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8 таблица №2

** - количество продуктов округлено до целого числа

***- 0,7 шт. яйца = 28г

****Норма по маргарину не выполнена т.к. в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.5.2409-08 п.27 маргарин не допускается для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений.

12-С(Н)ПО/2409-08/38

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для юношей и девушек в возрасте с 15-18 лет, обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования

СанПин2.4.1.5.2409-08 Таблица 2	Завтрак		Обед		Полдник		Ужин		ИТОГО	
	752	25% от суточного рациона	1053	35% от суточного рациона	451	15% от суточного рациона	752	25% от суточного рациона	3010*	100% от суточного рациона
1 день	777	26	1098	36	440	15	712	24	3026	101
2 день	714	24	1080	36	450	15	786	26	3030	101
3 день	792	26	1027	34	445	15	768	26	3032	101
4 день	785	26	1005	33	475	16	737	24	3002	100
5 день	775	26	1072	36	450	15	729	24	3025	101
6 день	783	26	1037	34	428	14	741	25	2989	99
7 день	727	24	1080	36	434	14	747	25	2988	99
8 день	791	26	1005	33	461	15	739	25	2996	100
9 день	768	26	1063	35	447	15	733	24	3011	100
10 день	792	26	1084	36	462	15	737	24	3074	102
11 день	750	25	1027	34	441	15	764	25	2982	99
12 день	766	25	1015	34	450	15	762	25	2993	99
Итого среднее за 12 дней	768	26	1049	35	448	15	746	25	3012	100

* - рассчитана средняя потребность в энергетической ценности юношей (3000-3450 ккал) и девушек (2600-2990) в возрасте с 15-18 лет

Аннотация

Примерное 12 – ти дневное меню (далее меню) разработано для организации питания учащихся начального и среднего профессионального образования, возрастная категория - с 16 – 18 лет, 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

Нормы потребления рассчитаны в соответствии Приложением 8, таблица №2 «Рекомендуемые наборы пищевых продуктов для обучающихся общеобразовательных учреждений начального и среднего профессионального образования при 2-х и 4-х разовом питании» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

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

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия, III часть - М.: Хлебпродинформ, 2000г.;
- Сборником рецептур блюд диетического питания. - М.: Хлебпродинформ, 2002г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2— Москва, 2006г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **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 рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».**

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

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.

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