

Утверждено:

Генеральный директор

«Общество с ограниченной ответственностью «Матия Вкус»»

Г. Сыслова



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 12 ЛЕТ и СТАРШЕ (осенне-весенний сезон)**

Тюмень 2026 год

Согласовано:
Директор МАОУ «Березовский

№ 168

М.А. Овчинникова С.А.



Аннотация

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

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

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

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1997**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (**№ рец. – 2006, Москва**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№рец.-2004, Пермь**);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (**№ рец. – 2013, Пермь**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (**№рец.-2006, Екатеринбург**);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (**№ рец. – 2011, Екатеринбург**).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам**.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

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

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

- 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, использовано приложение №11 «**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**».

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;
- порционированное для первых блюд мясо может до внесения его в суп храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно 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 180 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °С;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:3) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

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

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 60 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда перед раздачей.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен 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, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

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

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

Аннотация

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

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 20%- 25%, обеда- 30%- 35% в соответствии Приложением 7, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» **СанПиН 2.3/2.43590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения » (далее - СанПиН 2.3/2.43590-20).**

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

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1997**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (**№ рец. – 2006, Москва**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№рец.-2004, Пермь**);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (**№ рец. – 2013, Пермь**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (**№рец.-2006, Екатеринбург**);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (**№ рец. – 2011, Екатеринбург**).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам.**

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

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

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

- 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, использовано приложение №11 «**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**».

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;
- порционированное для первых блюд мясо может до внесения его в суп храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно 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 180 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °С;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:3) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

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

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 60 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда перед раздачей.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен 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, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

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

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



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



УТВЕРЖДАЮ

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

А.Я. Фольмер

№ 41/Д

« 18 » августа 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

2. Заявитель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.

3. Получатель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 174686 от 31.07.2025г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное меню горячих и обедов завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше. Меню разработано на основании:

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

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1997);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва);

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К°", 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№реп.-2004, Пермь**);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке — Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (**№ рец. – 2013, Пермь**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (**№реп.-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**).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, таблицу по добавлению соли и специй.

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

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

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 35%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

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

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

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

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых

неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Врач по общей гигиене



А.Г. Алексанова



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



УТВЕРЖДАЮ

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

А.Я. Фольмер

№ 39/Д

«18» августа 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного двадцатидневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

2. Заявитель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.

3. Получатель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 174686 от 31.07.2025г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

Меню разработано на основании:

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

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1997);
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва);

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания / Под ред. проф. А.Т. Васюковой. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К°", 2013.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№реп.-2004, Пермь**);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке — Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (**№ реп. – 2013, Пермь**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (**№реп.-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 (**№ реп. – 2011, Екатеринбург**).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Врач по общей гигиене



А.Г. Алексанова

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			18/5	1.48	6.17	9.13	73.00	№1-2014
батон	18.00	18.00					175.00	
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Каша молочная в ассортименте			200	2.64	5.06	25.29	180.00	№182-2011
крупа рисовая	25.00	25.00						
или крупа пшеничная	25.00	25.00						
или крупа овсяная	24.00	24.00						
или крупа пшеничная	27.00	27.00						
или крупа ячневая	24.00	24.00						
вода	89.00	89.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98.00	98.00						
соль йодированная	0.29	0.29						
сахар песок	1.00	1.00						
масло сливочное 72.5 %	2.52	2.52						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			100/20	12.49	7.82	23.17	196.00	№219-2011
творог	92.92	92.00						
яйцо куриное	6.00	6.00						
крупа манная	8.00	8.00						
сахар песок	1.00	1.00						
сухари панировочные	2.00	2.00						
сметана	4.00	4.00						
масса полуфабриката		113.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						

молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20.00	20.00						
или								
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва			100/20	12.33	7.82	23.17	196.0	
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	5.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	205.00	205.00						
сахар песок	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.39	0.27	14.47	69.06	
ИТОГО:			557	18.01	19.32	78.04	558.04	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Колбаска мясная			100	8.13	8.80	18.02	166.78	ТТК
фарш говяжий	48.44	44.44						
филе бедра	15.89	14.44						
свинина	19.83	18.89						
вода питьевая	14.44	14.44						
хлеб пшеничный	10.00	10.00						
лук репчатый	9.83	9.02						
соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	3.00	3.00						
мука пшеничная	5.56	5.56						
масса п/ф		120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			100	8.13	8.80	18.02	166.78	ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ зам.	120.00	120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Макаронные изделия отварные			180	4.22	2.85	24.10	139.20	№ 332-2004
макаронные изделия	65.00	65.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
вода питьевая	390.00	390.00						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Какао с молоком			200	2.80	2.54	12.58	87.05	№ 693-2004

какао-порошок	2.50	2.50						
вода питьевая	110.00	110.00						
сахар песок	4.00	4.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
Язычок слоеный с сахаром			50	1.56	4.00	9.02	95.63	ТТК
яйцо куриное	1.00	1.00						
сахар песок	2.00	2.00						
тесто слоеное промышленного производства	58.00	58.00						
масса п/ф		61.00						
масло растительное для смазкилиста	0.50	0.50						
или								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.	60.00	60.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.39	0.27	14.47	69.06	
ИТОГО:			555	18.11	18.46	78.18	557.72	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд "Пикантный"			30	6.06	5.03	13.40	118.90	ТТК
сыр Сулугуни	11.11	11.00						
батон молочный	18.00	18.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Борщ с птицей и сметаной			250	7.56	11.28	17.02	178.30	ТТК
курица-тушка	29.00	20.00						
масса отварной птицы		16.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	26.60	20.00						
01.11.-31.12. -43%	28.60	20.00						
01.01-29.02 - 54%	30.80	20.00						
01.03 - 67%	33.40	20.00						
капуста белокочанная свежая	25.00	20.00						

свекла - до 01.01 - 20%	50.00	40.00						
с 01.01 - 25%	53.20	40.00						
морковь до 01.01.-25%	13.75	11.00						
с 01.01 - 33%	14.63	11.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.25	3.25						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.02	0.02						
масло растительное	5.00	5.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сметана	6.00	6.00						
лимонная кислота	0.13	0.13						
соль йодированная	0.60	0.60						
сахар песок	1.00	1.00						
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	12.00	75.64	№ 685-2004
чай чёрный	1.00	1.00						
сахар песок	5.00	5.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода питьевая	160.00	160.00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	110.50	
ИТОГО:			640	18.07	18.41	79.83	568.34	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на поджаривку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	105.00	100.00						
или томаты свежие	105.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	190.00	100.00	100	0.83	0.16	1.66	11.50	№101-2004
Чахобили			100	10.11	10.87	7.76	123.18	№ 491-2004
филе куриное	67.10	61.00						

или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готового мяса		50.00						
лук репчатый	27.37	23.00						
томаты свежие	24.15	23.00						
или томаты с/м	23.00	23.00						
вода питьевая	33.00	33.00						
мука пшеничная в/с	2.20	2.20						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	3.50	3.50						
лимонная кислота	0.17	0.17						
Гречка рассыпчатая			180	4.80	6.75	24.62	200.46	№ 243-2011
крупa гречневая	66.00	66.00						
вода питьевая	128.00	128.00						
масло растительное	4.40	4.40						
соль йодированная	0.30	0.30						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0.74	0.28	24.67	114.68	ТТК
сухофрукты	18.20	18.20						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.35	18.52	88.40	
ИТОГО:			620	18.60	18.42	80.07	550.55	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Шницель рыбный			100	12.05	12.40	28.05	213.60	ТТК
минтай тушка с/м	89.04	57.08						
или филе минтая	89.62	57.08						
свинина	22.17	21.11						
вода питьевая	13.00	13.00						
хлеб пшеничный	9.56	9.56						
лук репчатый	11.90	10.00						
сухарь панировочный	6.00	6.00						

соль йодированная	0.25	0.25						
яйцо куриное	3.00	3.00						
масса п/ф		120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			100	12.05	12.40	28.05	213.60	ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ	120.00	120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Пюре картофельное			200	3.90	5.64	25.06	164.94	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	255.36	192.00						
01.11.-31.12. -30%	274.56	192.00						
01.01-29.02 - 35%	295.68	192.00						
01.03 - 40%	320.64	192.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00						
соль йодированная	0.45	0.45						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	5.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	205.00	205.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2.80	0.55	21.29	138.12	
ИТОГО:			550	18.76	18.59	80.38	556.64	
Итого за 5 дней :				91.55	93.19	396.50	2791.30	
Средняя за 1 день :				18.31	18.64	79.30	558.26	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Кукуруза консервированная (бланшированная)			100	1.42	0.12	24.18	38.15	№ 245-2006
кукуруза консервированная	154.00	100.00						
Гуляш из свинины			100	11.53	11.29	11.02	160.26	433-2004
свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50.00						

лук репчатый	15.86	13.33						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4.00	4.00						
мука пшеничная в/с	4.44	4.44						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
вода питьевая	67.00	67.00						
Рис отварной			180	3.94	6.93	22.30	265.11	№ 511-2004
крупа рисовая	63.00	63.00						
масло растительное	5.30	5.30						
вода питьевая	152.00	152.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
Напиток ягодный			200	0.01	0.00	9.98	39.98	ТТК
смородина с/м	25.00	25.00						
или клубника с/м	25.00	25.00						
или брусника с/м	25.00	25.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.11	0.21	11.58	55.25	
ИТОГО:			605	18.01	18.55	79.06	558.75	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Тефтель мясной			100	9.29	10.70	18.41	155.84	ТТК
фарш говяжий	41.82	41.00						
филе куриное	40.70	37.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
крупа рис круглый	10.40	10.40						
масса отварного риса		26.00						
вода питьевая	24.50	24.50						
соль йодированная	0.25	0.25						
мука пшеничная в/с	5.00	5.00						
масса п/ф		118.00						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на подгарировку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	105.00	100.00						
или томаты свежие	105.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку)	190.00	100.00	100	0.55	0.11	1.11	7.67	№101-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	9.55	12.05	15.28	171.44	ТТК
грудка куриная на кости	134.20	122.00						
или бедро куриное	174.00	145.00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6.00	6.00						
чеснок	0.60	0.50						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	2.50	2.50						
соль йодированная	0.25	0.25						
Макаронные изделия отварные			180	4.22	3.69	21.96	139.20	№ 332-2004
макаронные изделия	65.00	65.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода питьевая	390.00	390.00						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Кофейный напиток			200	1.70	2.84	20.14	139.00	№692-2004
кофейный напиток	2.00	2.00						
вода питьевая	135.00	135.00						
сахар песок	6.00	6.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			620	18.42	19.09	80.40	561.87	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Бутерброд с маслом и сыром			18/5/10	5.92	7.42	11.69	117.84	№71-2004
батон	18.00	18.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
сыр	10.10	10.00						
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			250	10.00	10.65	18.06	204.58	ТТК
бедро куриное								
курица-тушка	23.56	16.25						
масса отварной птицы		13						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	74.48	56.00						
01.11.-31.12. -30%	80.08	56.00						
01.01-29.02 - 35%	86.24	56.00						
01.03 - 40%	93.52	56.00						
крупа перловая	5.00	5.00						
морковь 20 %	16.25	13.00						
морковь 25%	17.29	13.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	24.70	13.00						
масло растительное	5.00	5.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
вода	235.00	235.00						
сметана 15%	8.00	8.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			45	1.75	0.25	23.50	103.25	
ИТОГО:			648	18.34	18.70	77.48	550.65	
10 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Плов с мясом			260	11.35	12.68	32.50	253.95	№443-2004
свинина мясная	88.20	84.00						
масса тушеного мяса		60						
масло растительное	6.50	6.50						
крупа рисовая	71.00	71.00						
морковь до 01.01.-20%	33.75	27.00						
с 01.01 - 25%	35.91	27.00						
лук репчатый	26.18	22.00						
соль йодированная	0.70	0.70						
вода питьевая	206.00	206.00						
куркума	0.01	0.01						
Палочка слоеная с сыром			50	4.12	5.57	11.95	101.02	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	50.00	50.00						
сыр	8.08	8.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0.50	0.50						
яйцо куриное	1.50	1.50						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
или								
Палочка слоеная с сыром пром. произ п/ф			50					
палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор	59.00	59.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Напиток из кураги			200	0.60	0.08	11.52	90.70	ТТК
курага	15.00	15.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2.00	0.38	20.84	99.45	
ИТОГО:			560	18.07	18.71	76.81	545.12	
Итого за 5 дней :				91.45	94.33	394.13	2780.74	
Средняя за 1 день :				18.29	18.87	78.83	556.15	
11 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Каша молочная в ассортименте			250	7.95	9.04	23.63	212.95	№264-2013

курица-тушка	29.91	20.63						
масса отварной птицы		16.50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	90.44	68.00						
01.11.-31.12. -30%	97.24	68.00						
01.01-29.02 - 35%	104.72	68.00						
01.03. - 67%	113.56	68.00						
горох лущёный	28.00	28.00						
масло растительное	4.00	4.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь до 01.01.-20%	18.75	15.00						
с 01.01 - 25%	19.95	15.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
вода	205.00	205.00						
Улитка с корицей			50	6.97	7.46	17.09	155.24	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	54.00	54.00						
масло сливочное	2.00	2.00						
корица	0.03	0.03						
сахар песок	1.50	1.50						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
Масса полуфабриката		57.53						
масло растительное для смазки листа	1.20	1.20						
яйцо для смазки изделия	2.00	2.00						
сахарная пудра	1.00	1.00						
или								
Улитка пром.производства п/ф			50					
улитка пром.произ п/ф зам.	58.00	58.00						
масло растительное для смазки листа	1.20	1.20						
Напиток ягодный			200	0.01	0.00	9.98	39.98	ТТК
смородина с/м	25.00	25.00						
или клубника с/м	25.00	25.00						
или брусника с/м	25.00	25.00						
или яблочно-ягодная смесь	25.00	25.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:				660	18.34	18.79	77.68	560.83	
13 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	номер рецептуры	
Биточек мясной			100	9.56	11.54	14.18	171.4	ТТК	
фарш говяжий	18.36	17.00							
филе куриное	32.70	30.00							
филе бедра	35.20	32.00							
вода питьевая	11.79	11.79							
хлеб пшеничный	10.00	10.00							
лук репчатый	9.81	9.00							
соль йодированная	0.21	0.21							
яйцо куриное	3.00	3.00							
мука пшеничная	5.00	5.00							
масса п/ф		118.00							
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50							
или									
Биточек мясной пром. производства зам.			100						
биточек мясной пром. производства зам.	118.00	118.00							
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50							
Макаронные изделия отварные			180	4.22	4.18	18.60	139.20	№ 332-2004	
макаронные изделия	65.00	65.00							
соль йодированная	0.55	0.55							
вода питьевая	390.00	390.00							
масло растительное	4.50	4.50							
Компот из яблок и лимона			200	0.50	0.00	15.36	85.28	ТТК	
яблоки свежие	28.25	25.00							
сахар песок	6.00	6.00							
лимон	5.70	5.00							
вода питьевая	215.00	215.00							
Йогурт			125	2.20	2.80	10.00	78.00		

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			645	18.26	18.86	76.66	562.32	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
								Номер рецептуры
Кукуруза консервированная (бланшированная)			100	0.85	0.07	14.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	154.00	100.00						
Курица в соусе с томатом			100	12.39	10.62	11.06	128.96	№ 410-2013
филе куриное	67.10	61.00						
или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готовой птицы		50.00						
лук репчатый	27.37	23.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
томатная паста	5.00	5.00						
сметана	3.50	3.50						
вода питьевая	40.00	40.00						
мука пшеничная в/с	2.20	2.20						
соль йодированная	0.25	0.25						
чеснок	0.48	0.40						
сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	3.50	3.50						
сахар песок	0.20	0.20						
Рис отварной			180	3.31	7.50	23.86	265.11	№ 511-2004
крупа рисовая	63.00	63.00						
масло растительное	5.20	5.20						
вода питьевая	152.00	152.00						
соль йодированная	0.45	0.45						
или								
Гречка рассыпчатая			180	4.80	6.34	25.96	200.46	№ 243-2011
крупа гречневая	66.00	66.00						
вода питьевая	128.00	128.00						

масло растительное	3.70	3.70						
соль йодированная	0.40	0.40						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			620	18.34	18.53	77.93	545.34	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Тефтель рыбный			100	11.05	12.70	15.60	188.36	ТТК
минтай тушка с/м	90.48	58.00						
или филе минтая	91.06	58.00						
филе бедра птицы	21.80	20.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
крупа рисовая	5.10	5.10						
масса отварного риса:		12.75						
лук репчатый	13.09	11.00						
масло растительное	2.00	2.00						
лук репчатый пассерованный		9.00						
соль йодированная	0.25	0.25						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		116.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			100					
тефтель рыбный п/ф пром.производства зам.	116.00	116.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Пюре картофельное			200	3.90	5.64	25.06	164.94	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	230.09	173.00						
01.11.-31.12. -30%	247.39	173.00						
01.01-29.02 - 35%	266.42	173.00						

01.03 - 40%	288.91	173.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00						
соль йодированная	0.45	0.45						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай ягодный с сахаром			200	0.90	0.30	5.36	48.00	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1.05	0.15	14.10	61.95	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			570	18.68	19.13	78.64	551.65	
Итого за 5 дней :				91.72	93.86	390.19	2778.60	
Средняя за 1 день :				18.34	18.77	78.04	555.72	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Болоньезе			100	8.22	10.69	12.06	144.00	ТТК
фарш говяжий	54.00	50.00						
лук репчатый	19.83	16.67						
морковь 20 %	22.22	17.78						
морковь 25%	23.64	17.78						
кабачки свежие	20.69	15.56						
или кабачки с/м	15.56	15.56						
масло растительное	7.00	7.00						
томатная паста	5.56	5.56						
вода питьевая	111.11	111.11						
соль йодированная	0.25	0.25						
сахар песок	0.3.3	0.3.3						
орегано сушеный	0.01	0.01						
базилик сушеный	0.01	0.01						
чеснок	0.67	0.56						
Макаронные изделия отварные			180	4.22	3.12	20.10	139.20	№ 332-2004
макаронные изделия	65.00	65.00						

соль йодированная	0.45	0.45						
вода питьевая	390.00	390.00						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0.68	0.28	21.64	104.68	ТТК
сухофрукты	16.00	16.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.50	0.45	12.15	58.35	
Десерт творожный			100	3.40	4.25	10.67	98.50	
ИТОГО:			610	18.03	18.79	76.62	544.73	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с повидлом			18/15	1.44	0.60	18.20	90.27	
повидло	15.00	15.00						
батон молочный	18.00	18.00						
Жаркое по-домашнему			200	14.52	17.52	22.36	296.56	
свинина с/м	66.15	63.00						
или филе куриное	61.88	56.25						
масса тушеного мяса/птицы		45						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь 20 %	22.50	18.00						
морковь 25%	23.94	18.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	0.70	0.70						
масло растительное	4.60	4.60						
зелень свежая	0.81	0.60						
чеснок	0.60	0.50						
вода	45.00	45.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004

чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	4.50	4.50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.50	0.45	12.15	58.35	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:			583	18.13	18.95	76.94	570.16	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Плов с птицей			250	11.70	15.18	26.51	261.76	
филе куриное	67.10	61.00						
<i>масса тушеной птицы</i>		50						
крупа рис пропаренный	68.70	68.70						
вода питьевая	187.50	187.50						
соль йодированная	0.80	0.80						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
куркума	0.01	0.01						
лук репчатый	17.85	15.00						
масло растительное	6.00	6.00						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			60	4.37	3.86	12.13	102.90	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	60.00	60.00						
вареная сгущенка	10.50	10.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
яйцо куриное	1.00	1.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
<i>масса п/ф</i>		72.00						
или								
Рулетик слоеный с повидлом			60	4.00	3.25	12.63	103.96	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	60.00	60.00						
повидло	10.00	10.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
яйцо куриное	1.00	1.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						

масса п/ф		72.00						
Чай "Витаминный"			200	0.27	0.05	13.46	55.46	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	4.00	4.00						
плоды шиповника	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			60	2.67	0.51	27.78	132.60	
ИТОГО:			570	18.64	18.99	80.38	552.72	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Голубец ленивый в томатном соусе			100/30	13.33	12.71	20.71	231.21	ТТК
фарш говяжий	50.87	46.67						
филе бедра птицы	11.00	10.00						
свинина	16.51	15.72						
капуста б/к	26.39	21.11						
лук репчатый	13.09	11.00						
масло растительное	3.11	3.11						
масса припущенного лука		5.50						
соль йодированная	0.30	0.30						
крупа рисовая	4.80	4.80						
масса отварного риса:		12.00						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		116.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Соус томатный		30						
томатная паста	4.00	4.00						
мука пшеничная	2.00	2.00						
соль йодированная	0.10	0.10						
масло растительное	2.00	2.00						
вода питьевая	40.00	40.00						
сахар песок	0.50	0.50						
или								
Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе			100/30					
Пюре картофельное			180	3.90	5.64	25.21	172.51	№ 520-2004

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	207.48	156.00						
01.11.-31.12. -30%	223.08	156.00						
01.01-29.02 - 35%	240.24	156.00						
01.03 - 40%	260.52	156.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	27.30	26.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло сливочное 72.5 %	3.50	3.50						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0.27	0.09	15.21	63.14	
смесь ягод	30.00	30.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.00	0.60	16.20	77.80	
ИТОГО:			550	18.50	19.04	77.33	544.66	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на поджаривку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	105.00	100.00						
или томаты свежие	105.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	190.00	100.00	100	0.83	0.16	1.66	11.50	№101-2004
Гуляш "По-венгерски"			100	11.31	11.60	15.30	175.60	
свинина с/м	73.50	70.00						
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>50</i>						
томатная паста	3.56	3.56						
лук репчатый	15.87	13.33						
морковь 20 %	16.67	13.33						
морковь 25%	17.73	13.33						
перец болгарский	11.57	8.90						
или перец грутовой	11.13	8.90						
или перец с/м	8.90	8.90						
или соленые огурцы	16.91	8.90						
масло растительное	3.80	3.80						
соль йодированная	0.25	0.25						

мука пшеничная	4.44	4.44						
вода питьевая	33.33	33.33						
зелень свежая	0.75	0.56						
или зелень сухая	0.05	0.05						
Гречка рассыпчатая			180	4.80	6.34	25.96	200.46	№ 243-2011
крупа гречневая	66.00	66.00						
вода питьевая	128.00	128.00						
масло сливочное 72.5 %	3.70	3.70						
соль йодированная	0.35	0.35						
Компот из яблок и лимона			200	0.15	0.11	17.55	72.25	
яблоки свежие 60%	28.25	25.00						
сахар песок	6.00	6.00						
лимон	5.70	5.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			620	18.87	18.55	78.99	548.21	
Итого за 5 дней :				92.17	94.31	390.26	2760.48	
Средняя за 1 день :				18.43	18.86	78.05	552.10	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"								

Сетка к примерному 20-ти дневном

1 день	выход	2 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	18/5	Колбаска мясная	100
Каша молочная в ассортименте	200	Макаронные изделия отварные	180
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	Какао с молоком	200
или		Язычок слоеный с сахаром	50
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	100/20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25
Чай с сахаром	200		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25		

11 день	выход	12 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Каша молочная в ассортименте	250	Суп гороховый с птицей	250
Пирог Царский	90	Улитка с корицей	50
Чай с лимоном	200/3	Напиток ягодный	200
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40
		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120

у меню горячих завтраков.

3 день	выход	4 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Горячий бутерброд "Пикантный"	30	Овощи натуральные (на поджаривку)	100
Борщ с птицей и сметаной	250	или	
Чай с молоком и сахаром	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	100
		Чахохбили	100
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Гречка рассыпчатая	180
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Напиток из смеси сухофруктов	200
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

13 день	выход	14 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Биточек мясной	100	Кукуруза консервированная (бланшированная)	100
или		Курица в соусе с томатом	100
Биточек мясной пром. производства зам.	100	Рис отварной	180
Макаронные изделия отварные	180	или	
Компот из яблок и лимона	200	Гречка рассыпчатая	180
Йогурт	125	Чай с сахаром	200

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

Возрастная категория с 12 лет и старше.

5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Шницель рыбный	100	Кукуруза консервированная (бланшированная)	100	Тефтель мясной	100
или		Гуляш из свинины	100	или	
Шницель рыбный п/ф пром.производства	100	Рис отварной	180	Тефтель мясной п/ф пром.произ	100
Пюре картофельное	200	Напиток ягодный	200	Рагу из овощей	180
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Чай "Витаминный"	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50			Витушка с повидлом из слоеного теста	40
				масло растительное для смазки листа	20
				Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20

15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Тефтель рыбный	100	Болоньезе		Бутерброд с повидлом	18/15
или		Макаронные изделия отварные		Жаркое по-домашнему	200
Тефтель рыбный п/ф пром.производства	100	Напиток из смеси сухофруктов		Чай с сахаром	200
Пюре картофельное	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30
Чай ягодный с сахаром	200	Десерт творожный		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30				

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40				

8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Овощи натуральные (на поджаривку)	100	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10	Плов с мясом	260
или		Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	250	Палочка слоеная с сыром	50
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	100	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Напиток из кураги	200
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50
Макаронные изделия отварные	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	45		
Кофейный напиток	200				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40				

18 день	выход	19 день		20 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Плов с птицей	250			Овощи натуральные (на поджаривку)	100
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой	60	Голубец ленивый в томатном соусе	100/30	или	
или		или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	100
Рулетик слоеный с повидлом	60	Голубец ленивый п/ф пром. произ в томатном соусе	100/30	Гуляш "По-венгерски"	100
Чай "Витаминный"	200	Пюре картофельное	180	Гречка рассыпчатая	180
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	Компот из яблок и лимона	200

		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
			40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

Потребность в пищевых веществах , энергии (суточная)

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

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

Рекомендуемая масса порций блюд (в грам

Название блюд
Каша, овощное, яичное,или творожное, или мясное блюдо
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)
Закуска (холодное блюдо),салат
Первое блюдо
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)
Гарнир
Фрукты

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические
общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего п
детей в зависимости от возраста (в граммах)

лмах) для детей двух возрастных групп

Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
150-200	200-250
180-200	180-200
60-100	100-150
200-250	250-300
90-120	100-120
150-200	180-230
100	100

требования к организации питания обучающихся в
рофессионального образования", Приложение 1"Масса порций для

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом			18/5	1.48	6.17	9.13	73.00	№1-2014
батон	18.00	18.00					175.00	
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Каша молочная в ассортименте			200	2.64	5.06	25.29	180.00	№182-2011
крупа рисовая	25.00	25.00						
или крупа пшеничная	25.00	25.00						
или крупа овсяная	24.00	24.00						
или крупа пшениая	27.00	27.00						
или крупа ячневая	24.00	24.00						
вода	89.00	89.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98.00	98.00						
соль йодированная	0.29	0.29						
сахар песок	1.00	1.00						
масло сливочное 72.5 %	2.50	2.50						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			100/20	12.49	7.82	23.17	196.00	№219-2011
творог	92.92	92.00						
яйцо куриное	6.00	6.00						
крупа манная	8.00	8.00						

сахар песок	1.00	1.00						
сухари панировочные	2.00	2.00						
сметана	4.00	4.00						
масса полуфабриката		113.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20.00	20.00						
или								
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва			100/20	12.33	7.82	23.17	196.0	
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	5.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	205.00	205.00						
сахар песок	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.39	0.27	14.47	69.06	
ИТОГО:			557	18.01	19.32	78.04	558.04	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			270	7.22	8.71	32.54	244.93	ТТК
курица-тушка	21.23	14.64						
масса отварной птицы		12.00						
свинина с/м	11.88	11.31						
масса отварной свинины		7.80						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	77.14	58.00						
01.11.-31.12. -43%	82.94	58.00						
01.01-29.02 - 54%	89.32	58.00						
01.03 - 67%	96.86	58.00						
лук репчатый	20.23	17.00						
огурцы соленые	26.6	14.00						
томатная паста	5.00	5.00						
масло растительное	5.00	5.00						
лимон	1.254	1.10						

вода питьевая	245.00	245.00						
соль йодированая	0.40	0.40						
Жаркое по-домашнему			250	15.50	18.55	30.15	369.00	
свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	199.50	150.00						
01.11.-31.12. -43%	214.50	150.00						
01.01-29.02 - 54%	231.00	150.00						
01.03 - 67%	250.50	150.00						
лук репчатый	14.87	12.50						
морковь 20 %	23.44	18.75						
морковь 25%	24.94	18.75						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	8.75	8.75						
соль йодированая	0.50	0.50						
масло растительное	5.38	5.38						
зелень свежая	1.01	0.75						
чеснок	0.76	0.63						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
вода	32.00	32.00						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0.27	0.09	15.21	63.14	
смесь ягод	30.00	30.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб ржаной			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40	
ИТОГО:			800	27.02	28.14	119.59	820.72	
Итого за завтрак, обед:			1357	45.03	47.45	197.63	1378.76	
2 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Колбаска мясная			100	8.13	8.80	18.02	166.78	ТТК
фарш говяжий	48.44	44.44						
филе бедра	15.89	14.44						
свинина	19.83	18.89						
вода питьевая	14.44	14.44						
хлеб пшеничный	10.00	10.00						
лук репчатый	9.83	9.02						
соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	3.00	3.00						
мука пшеничная	5.56	5.56						
масса п/ф		120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			100	8.13	8.80	18.02	166.78	ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ	120.00	120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Макаронные изделия отварные			180	4.22	2.85	24.10	139.20	№ 332-2004
макаронные изделия	65.00	65.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
вода питьевая	390.00	390.00						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Какао с молоком			200	2.80	2.54	12.58	87.05	№ 693-2004
какао-порошок	2.50	2.50						

вода питьевая	110.00	110.00						
сахар песок	4.00	4.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
Язычок слоеный с сахаром			50	1.56	4.00	9.02	95.63	ТТК
яйцо куриное	1.20	1.20						
сахар песок	2.00	2.00						
тесто слоеное промышленного производства	58.00	58.00						
масса п/ф		61.20						
масло растительное для смазки	0.50	0.50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.39	0.27	14.47	69.06	
ИТОГО:			555	18.11	18.46	78.18	557.72	
ОБЕД								
Суп с птицей, крупой и овощами			270	6.95	7.44	24.43	182.41	
курица-тушка	25.38	17.50						
<i>масса готовой птицы</i>		<i>14</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	91.77	69.00						
01.11.-31.12. -43%	98.67	69.00						
01.01-29.02 - 54%	106.26	69.00						
01.03 - 67%	115.23	69.00						
морковь 25 %	22.61	17.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	250.00	250.00						
крупка рис круглый	17.00	17.00						
масло растительное	5.50	5.50						

соль йодированная	0.40	0.40						
зелень свежая	0.81	0.60						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Гуляш из птицы			110	14.90	14.36	20.41	307.22	260-2011
филе куриное	68.75	62.50						
масса тушеной птицы		50.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	6.00	6.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
масло растительное	4.00	4.00						
вода питьевая	74.00	74.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
Картофель отварной			180	2.28	5.88	22.86	122.40	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	236.74	178.00						
01.11.-31.12. -43%	254.54	178.00						
01.01-29.02 - 54%	274.12	178.00						
01.03 - 67%	297.26	178.00						
вода питьевая	356.00	356.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло растительное	5.00	5.00						
Компот из сухофруктов			200	0.60	0.08	21.52	90.70	350-2011
сухофрукты	19.00	19.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб ржаной			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.79	0.35	18.53	88.40	

ИТОГО:			820	27.64	28.33	119.33	846.38	
Итого за завтрак, обед:			1375	45.75	46.79	197.51	1404.10	
3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Горячий бутерброд "Пикантный"			30	6.06	5.03	13.40	118.90	ТТК
сыр Сулугуни	11.11	11.00						
батон молочный	18.00	18.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Борщ с птицей и сметаной			250	7.56	11.28	17.02	178.30	ТТК
курица-тушка	29.00	20.00						
масса отварной птицы		16.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	26.60	20.00						
01.11.-31.12. -43%	28.60	20.00						
01.01-29.02 - 54%	30.80	20.00						
01.03 - 67%	33.40	20.00						
капуста белокочанная свежая	25.00	20.00						
свекла - до 01.01 - 20%	50.00	40.00						
с 01.01 - 25%	53.20	40.00						
морковь до 01.01.-25%	13.75	11.00						
с 01.01 - 33%	14.63	11.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.25	3.25						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.02	0.02						

масло растительное	5.00	5.00						
сметана	6.00	6.00						
лимонная кислота	0.13	0.13						
соль йодированная	0.70	0.70						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	2.50	2.50						
Чай с молоком и сахаром			200	1.55	1.28	12.00	75.64	№ 685-2004
чай чёрный	1.00	1.00						
сахар песок	5.00	5.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00						
вода питьевая	160.00	160.00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	110.50	
ИТОГО:			640	18.07	18.41	79.83	568.34	
ОБЕД								
Суп Лагман с птицей			280	9.50	7.09	27.50	204.89	
курица-тушка	19.46	13.42						
масса отварной птицы		11.00						
спагетти	30.20	30.20						
масса отварных спагетти		62						
чеснок	1.38	1.08						
лук репчатый	14.28	12.00						
масло растительное	4.70	4.70						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	23.94	18.00						
01.11.-31.12. -43%	25.74	18.00						
01.01-29.02 - 54%	27.72	18.00						

01.03 - 67%	30.06	18.00						
морковь 20 %	14.13	11.30						
морковь 25%	15.03	11.30						
соль йодированная	0.50	0.50						
вода питьевая	173.00	173.00						
перец с/м	10.00	10.00						
томатная паста	5.40	5.40						
Плов с мясом			250	13.34	20.42	30.52	364.26	
свинина с/м	58.80	56.00						
<i>масса тушеного мяса</i>		<i>40</i>						
крупа рис пропаренный	55.00	55.00						
вода питьевая	150.00	150.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
куркума	0.01	0.01						
лук репчатый	14.28	12.00						
масло растительное	4.98	4.98						
Отвар из шиповника			200	0.68	0.28	22.64	104.68	
плоды шиповника	17.00	17.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб ржаной			40	2.24	0.44	23.16	110.50	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.34	0.26	13.89	66.30	
ИТОГО:			800	27.10	28.49	117.71	850.63	
Итого за завтрак, обед:			1440	45.17	46.90	197.54	1418.97	

4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	105.00	100.00						
или томаты свежие	105.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190.00	100.00	100	0.83	0.16	1.66	11.50	№101-2004
Чахохбили			100	10.11	10.87	7.76	123.18	№ 491-2004
филе куриное	67.10	61.00						
или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готового мяса		50.00						
лук репчатый	27.37	23.00						
томаты свежие	24.15	23.00						
или томаты с/м	23.00	23.00						
вода питьевая	33.00	33.00						
мука пшеничная в/с	2.20	2.20						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло растительное	3.50	3.50						
лимонная кислота	0.17	0.17						
Гречка рассыпчатая			180	4.80	6.75	24.62	200.46	№ 243-2011
крупа гречневая	66.00	66.00						
вода питьевая	128.00	128.00						

масло растительное	4.40	4.40						
соль йодированная	0.40	0.40						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0.74	0.28	24.67	114.68	ТТК
сухофрукты	18.20	18.20						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.35	18.52	88.40	
ИТОГО:			620	18.60	18.42	80.07	550.55	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гречками			250/20	9.98	9.30	33.51	232.57	ТТК
филе куриное	18.70	17.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	113.05	85.00						
01.11.-31.12. -43%	121.55	85.00						
01.01-29.02 - 54%	130.90	85.00						
01.03 - 67%	141.95	85.00						
морковь 20 %	28.75	23.00						
морковь 25%	30.59	23.00						
лук репчатый	20.23	17.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	34.00	34.00						
вода питьевая	91.00	91.00						
масло сливочное 72.5 %	3.50	3.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
хлеб пшеничный	32.00	20.00						
Тефтель мясной			100	8.95	9.57	20.86	185.03	ТТК
фарш говяжий	41.82	41.00						

филе куриное	40.70	37.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
крупа рис круглый	10.40	10.40						
масса отварного риса		26.00						
вода питьевая	24.00	24.00						
соль йодированная	0.25	0.25						
мука пшеничная в/с	5.00	5.00						
масса п/ф		118.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			100					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118.00	118.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Капуста тушеная			180	4.52	8.36	23.56	187.60	245-1997
капуста б/к	232.50	186.00						
морковь до 01.01.-25%	27.50	22.00						
с 01.01 - 33%	29.26	22.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная	2.80	2.80						
вода питьевая	14.50	14.50						
лавровый лист	0.01	0.01						
масло растительное	6.00	6.00						
Чай с сахаром и брусникой			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
чай чёрный	1.00	1.00						

вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	9.00	9.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
Хлеб ржаной			30	1.68	0.33	17.37	82.87	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40	
ИТОГО:			810	27.19	28.00	115.98	819.61	
Итого за завтрак, обед:			1430	45.79	46.42	196.05	1370.16	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Шницель рыбный			100	12.05	12.40	28.05	213.60	ТТК
минтай тушка с/м	89.04	57.08						
или филе минтая	89.62	57.08						
свинина	22.17	21.11						
вода питьевая	13.00	13.00						
хлеб пшеничный	9.56	9.56						
лук репчатый	11.90	10.00						
сухарь панировочный	6.00	6.00						
соль йодированая	0.25	0.25						
яйцо куриное	3.00	3.00						
масса п/ф		120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			100	12.05	12.40	28.05	213.60	ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ	120.00	120.00						

масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Пюре картофельное			200	3.90	5.64	25.06	164.94	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	255.36	192.00						
01.11.-31.12. -30%	274.56	192.00						
01.01-29.02 - 35%	295.68	192.00						
01.03 - 40%	320.64	192.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00						
соль йодированная	0.45	0.45						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	5.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	205.00	205.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	2.80	0.55	21.29	138.12	
ИТОГО:			550	18.76	18.59	80.38	556.64	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на поджаривку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	100.00						
или томаты свежие	63.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	190.00	100.00	100	0.83	0.17	1.67	11.50	№101-2004
Суп гороховый с мясом и зеленью			250	8.00	9.97	30.17	228.54	
свинина	17.55	15.95						
<i>масса отварного мяса</i>		<i>II</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93.10	70.00						
01.11.-31.12. -30%	100.10	70.00						
01.01-29.02 - 35%	107.80	70.00						
01.03 - 40%	116.90	70.00						

горох лущёный	30.50	30.50						
масло растительное	5.00	5.00						
лук репчатый	16.66	14.00						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода	230.00	230.00						
зелень свежая	1.76	1.30						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Паста с курицей и сулугуни			230	18.01	17.24	61.10	478.35	ТТК
Паста:								
филе куриное	44.53	40.48						
макароны	57.50	57.50						
морковь до 01.01.-25%	23.00	18.40						
с 01.01 - 33%	24.47	18.40						
лук репчатый	21.90	18.40						
масло растительное	6.60	6.60						
соль йодированная	0.60	0.60						
сыр сулугуни	13.01	12.88						
соус для пасты помидоро:		60						
томаты с/м	33.80	33.80						
вода питьевая	30.00	30.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
сахар песок	0.50	0.50						
чеснок	1.50	1.25						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
Компот из смородины			200	0.08	0.08	11.94	49.30	
смородина красная	25.00	25.00						

сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			800	28.15	27.63	116.97	824.22	
Итого за завтрак, обед:			1350	46.91	46.22	197.35	1380.86	
Итого за 5 дней :				228.65	233.77	986.08	6952.85	
Средняя за 1 день :				45.73	46.75	197.22	1390.57	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Кукуруза консервированная (бланшированная)			100	1.42	0.12	24.18	38.15	№ 245-2006
кукуруза консервированная	154.00	100.00						
Гуляш из свинины			100	11.53	11.29	11.02	160.26	433-2004
свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50.00						
лук репчатый	15.86	13.33						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4.00	4.00						
мука пшеничная в/с	4.44	4.44						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированая	0.20	0.20						
вода питьевая	67.00	67.00						
Рис отварной			180	3.94	6.93	22.30	265.11	№ 511-2004
крупа рисовая	63.00	63.00						
масло растительное	5.00	5.00						
вода питьевая	152.00	152.00						
соль йодированая	0.50	0.50						

Напиток ягодный			200	0.01	0.00	9.98	39.98	ТТК
смородина с/м	25.00	25.00						
или клубника с/м	25.00	25.00						
или брусника с/м	25.00	25.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1.11	0.21	11.58	55.25	
ИТОГО:			605	18.01	18.55	79.06	558.75	
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			290	8.00	12.59	23.65	241.43	
кураца-тушка	26.28	18.13						
<i>масса отварной курицы</i>		<i>14.5</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48.21	36.25						
01.11.-31.12. -30%	51.84	36.25						
01.01-29.02 - 35%	55.83	36.25						
01.03 - 40%	60.54	36.25						
капуста б/к	45.31	36.25						
соль йодированная	0.30	0.30						
морковь 20 %	27.19	21.75						
морковь 25%	28.93	21.75						
томатная паста	9.00	9.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	17.25	14.50						
масло растительное	5.00	5.00						
вода питьевая	260.00	260.00						
зелень свежая	0.68	0.72						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
сметана 15%	7.25	7.25						

Курица запеченая с картофелем, сметаной			250	15.36	15.38	49.25	399.06	
бедро куриное на кости	98.34	89.40						
или грудка куриная на кости	108.75	75.00						
масса готовой птицы		60						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированая	0.60	0.60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	332.50	250.00						
01.11.-31.12. -30%	357.50	250.00						
01.01-29.02 - 35%	385.00	250.00						
01.03 - 40%	417.50	250.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
сметана м.д.ж. 15%	6.00	6.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	5.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	205.00	205.00						
сахар песок	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.79	0.35	18.53	88.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			820	27.40	28.76	120.57	824.12	
Итого за завтрак, обед:			1425	45.41	47.31	199.63	1382.87	
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Тефтель мясной			100	9.29	10.70	18.41	155.84	ТТК
фарш говяжий	41.82	41.00						

филе куриное	40.70	37.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
крупа рис круглый	10.40	10.40						
масса отварного риса		26.00						
вода питьевая	24.50	24.50						
соль йодированная	0.25	0.25						
мука пшеничная в/с	5.00	5.00						
масса п/ф		118.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			100					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118.00	118.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Рагу из овощей			180	3.48	2.91	12.05	142.40	224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	175.56	132.00						
01.11.-31.12. -30%	188.76	132.00						
01.01-29.02 - 35%	203.28	132.00						
01.03 - 40%	220.44	132.00						
морковь 20 %	25.50	20.40						
морковь 25%	27.13	20.40						
капуста белокочанная	78.00	62.40						
лук репчатый	15.47	13.00						
томатная паста	2.40	2.40						
соль йодированная	0.45	0.45						
чеснок	0.60	0.50						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	6.00	6.00						
Чай "Витаминный"			200	0.27	0.05	13.46	55.46	ТТК

чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	5.00	5.00						
плоды шиповника	2.00	2.00						
Витушка с повидлом из слоеного теста			40	3.55	5.23	15.63	111.2	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	48.00	48.00						
повидло	8.00	8.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
яйцо куриное	1.00	1.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
масса п/ф		58.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
Итого:			560	18.60	19.28	80.39	564.35	
ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			300	5.92	8.81	17.95	216.09	
курица-тушка	27.19	18.75						
<i>масса отварной курицы</i>		<i>15</i>						
свекла 20 %	85.00	68.00						
свекла 25 %	90.44	68.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
морковь 20 %	13.75	11.00						
морковь 25%	14.63	11.00						
лук репчатый	11.90	10.00						

томатная паста	4.00	4.00						
вода	250.00	250.00						
лимонная кислота	0.17	0.17						
масло растительное	5.00	5.00						
сметана 15%	8.00	8.00						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			230	18.23	18.98	44.01	450.56	ТТК
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	195.00	195.00						
вода питьевая	360.00	360						
соль йодированная	1.00	1.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	2.00						
Компот из кураги			200	0.60	0.08	21.52	90.70	
курага	18.00	18.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	0.89	0.17	9.26	44.20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	27.88	28.48	115.90	856.80	
Итого за завтрак, обед:			1360	46.48	47.76	196.29	1421.15	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на поджарнировку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	105.00	100.00						
или томаты свежие	105.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджарнировку)	190.00	100.00	100	0.55	0.11	1.11	7.67	№101-2004

Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему			100	9.55	12.05	15.28	171.44	ТТК
грудка куриная на кости	134.20	122.00						
или бедро куриное	174.00	145.00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6.00	6.00						
чеснок	0.60	0.50						.
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	2.50	2.50						
соль йодированная	0.25	0.25						
Макаронные изделия отварные			180	4.22	3.69	21.96	139.20	№ 332-2004
макаронные изделия	65.00	65.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода питьевая	390.00	390.00						
масло растительное	4.00	4.00						
Кофейный напиток			200	1.70	2.84	20.14	139.00	№692-2004
кофейный напиток	2.00	2.00						
вода питьевая	135.00	135.00						
сахар песок	6.00	6.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			620	18.42	19.09	80.40	561.87	
ОБЕД								
Суп овощной с птицей			260	10.63	10.69	27.00	245.30	ТТК
курица-тушка	21.75	15.00						
масса готовой птицы		12						
капуста б/к	30.00	24.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	81.80	61.50						
01.11.-31.12. -43%	87.94	61.50						
01.01-29.02 - 54%	94.71	61.50						

01.03 - 67%	102.71	61.50						
морковь 25 %	21.28	16.00						
морковь 20 %	20.00	16.00						
лук репчатый	15.47	13.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	223.00	223.00						
томатная паста	8.00	8.00						
масло растительное	4.90	4.90						
соль йодированная	0.40	0.40						
зелень свежая	0.81	0.60						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Пюре картофельное			180	3.99	5.64	25.21	172.51	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	223.44	168.00						
01.11.-31.12. -30%	240.24	168.00						
01.01-29.02 - 35%	258.72	168.00						
01.03 - 40%	280.56	168.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	27.83	26.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное 72.5 %	3.60	3.60						
Тефтель рыбный			100	9.98	10.78	11.98	187.61	ТТК
минтай тушка с/м	88.14	56.50						
или филе минтая	88.71	56.50						
филе бедра птицы	22.89	21.00						
вода питьевая	11.00	11.00						
крупа рисовая	7.00	7.00						
масса отварного риса:		17.50						
лук репчатый	13.09	11.00						
масло растительное	2.00	2.00						

лук репчатый пассерованный		7.00						
соль йодированая	1.00	1.00						
мука пшеничная	5.00	4.00						
масса п/ф		118.00						
масло растительное	2.00	2.00						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			100					
тефтель рыбный п/ф пром.производства	118.00	118.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Компот из яблок и лимона			200	0.50	0.00	20.36	121.28	
яблоки свежие	28.25	25.00						
сахар песок	6.00	6.00						
лимон	5.70	5.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	28.23	27.72	116.97	826.15	
Итого за завтрак, обед:			1420	46.65	46.81	197.37	1388.02	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом и сыром			18/5/10	5.92	7.42	11.69	117.84	№71-2004
батон	18.00	18.00						
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
сыр	10.10	10.00						
Рассольник Ленинградский с птицей,сметаной и зеленью			250	10.00	10.65	18.06	204.58	ТТК

курица-тушка	32.63	22.50						
<i>масса отварной птицы</i>		<i>18</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	74.48	56.00						
01.11.-31.12. -30%	80.08	56.00						
01.01-29.02 - 35%	86.24	56.00						
01.03 - 40%	93.52	56.00						
крупа перловая	5.00	5.00						
морковь 20 %	16.25	13.00						
морковь 25%	17.29	13.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	24.70	13.00						
масло растительное	5.00	5.00						
соль йодированая	0.60	0.60						
вода	235.00	235.00						
сметана 15%	8.00	8.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			45	1.75	0.25	23.50	103.25	
ИТОГО:			648	18.34	18.70	77.48	550.65	
ОБЕД								
Суп -лапша с птицей			260	10.78	9.77	36.72	286.6	692-2004
курица-тушка	21.75	15.00						
<i>масса готовой птицы</i>		<i>12</i>						

макаронные изделия (лапша)	12.00	12.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
лук репчатый	11.30	9.50						
масло растительное	5.00	5.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03 - 40%	100.20	60.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода	213.00	213.00						
Бефстроганов из мяса			100	10.33	11.49	12.69	236.96	245-2011
свинина	66.15	63.00						
масса готового мяса		45.00						
морковь до 01.01	13.75	11.00						
морковь с 01.01	14.63	11.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
сметана	13.50	13.50						
вода питьевая	22.00	22.00						
мука пшеничная в/с	2.80	2.80						
соль йодированная	0.35	0.35						
масло растительное	6.00	6.00						
Картофель отварной			180	2.95	5.88	22.86	146.88	
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	236.74	178.00						
01.11.-31.12. -43%	254.54	178.00						
01.01-29.02 - 54%	274.12	178.00						
01.03 - 67%	297.26	178.00						
соль йодированная	0.60	0.60						

масло растительное	5.00	5.00						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0.27	0.09	15.21	63.14	
смесь ягод	30.00	30.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	27.46	27.84	119.90	833.03	
Итого за завтрак, обед:			1448	45.80	46.54	197.38	1383.68	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Плов с мясом			260	11.35	12.68	32.50	253.95	№443-2004
свинина мясная	88.20	84.00						
масса тушеного мяса		60						
масло растительное	6.00	6.00						
крупа рисовая	71.00	71.00						
морковь до 01.01.-20%	33.75	27.00						
с 01.01 - 25%	35.91	27.00						
лук репчатый	26.18	22.00						
соль йодированая	0.70	0.70						
вода питьевая	206.00	206.00						
куркума	0.01	0.01						
Палочка слоеная с сыром			50	4.12	5.57	11.95	101.02	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	50.00	50.00						
сыр	8.08	8.00						

мука пшеничная в/с на подпыл	0.50	0.50						
яйцо куриное	1.50	1.50						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Напиток из кураги			200	0.60	0.08	11.52	90.70	ТТК
курага	15.00	15.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2.00	0.38	20.84	99.45	
ИТОГО:			560	18.07	18.71	76.81	545.12	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гречками			250/10	10.30	9.66	33.08	280.30	ТТК
филе куриное	19.25	17.50						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	113.05	85.00						
01.11.-31.12. -43%	121.55	85.00						
01.01-29.02 - 54%	130.90	85.00						
01.03 - 67%	141.95	85.00						
морковь 20 %	28.75	23.00						
морковь 25%	30.59	23.00						
лук репчатый	20.23	17.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	34.00	34.00						
вода питьевая	91.00	91.00						
масло сливочное 72.5 %	3.40	3.40						
соль йодированная	0.40	0.40						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
Котлета мясо-картофельная			100	8.13	8.80	18.02	166.78	ТТК
фарш говяжий с/м	21.80	20.00						
филе бедра с/м	29.70	27.00						
филе куриное с/м	46.20	42.00						

картофель - 01.09.-31.10.- 33%	17.29	13.00						
01.11.-31.12. -43%	18.59	13.00						
01.01-29.02 - 54%	20.02	13.00						
01.03 - 67%	21.71	13.00						
лук репчатый	14.17	13.00						
соль йодированная	0.25	0.25						
сухари панировочные	5.00	5.00						
масса п/ф		120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ			100					ТТК
Котлета по-хлыновски п/ф пром. произ (зам)	120.00	120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Капуста тушеная			180	4.52	8.36	23.56	197.60	245-1997
капуста б/к	232.50	186.00						
морковь до 01.01.-25%	27.50	22.00						
с 01.01 - 33%	29.26	22.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
мука пшеничная	3.00	3.00						
вода питьевая	14.50	14.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло растительное	10.00	10.00						
Чай с сахаром и брусникой			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			820	27.24	27.69	118.49	831.47	
Итого за завтрак, обед:			1380	45.32	46.40	195.30	1376.59	
Итого за 5 дней :				229.66	234.82	985.97	6952.30	
Средняя за 1 день :				45.93	46.96	197.19	1390.46	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша молочная в ассортименте			250	7.95	9.04	23.63	212.95	№264-2013
крупa пшeно	25.00	37.50						
крупa рисовaя	32.00	32.00						
или крупa пшeничнaя	32.00	32.00						
или крупa овсянaя	30.00	30.00						
или крупa ячневaя	30.00	30.00						
водa	107.50	107.50						
молoкo питьевoe 2,5% жирнoсти	120.00	120.00						
сахар пeсoк	3.00	3.00						
сoль йодирoвaнaя	0.70	0.70						
мaслo сливoчнoe 72.5 %	3.00	3.80						
Пирог Царский			90	8.36	9.17	27.15	217.13	№ 85-2006
мaслo сливoчнoe 72.5 %	12.50	12.50						
мyкa пшeничнaя в/с	34.07	34.07						
рaзрyзлитeль	0.03	0.03						
яйцo кyринoe	12.40	12.40						
твopог 9%	43.43	43.00						
сахар пeсoк	2.00	2.00						

масса п/ф		104.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Чай с лимоном			200/3	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 377-2011)
чай заварка	0.50	1.00						
лимон	3.42	3.00						
вода питьевая	200.00	200.00						
сахар песок	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			570	18.10	18.55	79.28	558.46	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	100.00						
или томаты свежие	63.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190.00	100.00	100	0.83	0.17	1.67	11.50	№101-2004
Суп с птицей, крупой и овощами			230	5.83	11.48	21.95	223.82	
курица-тушка	20.84	14.38						
масса готовой птицы		11.5						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	73.15	55.00						
01.11.-31.12. -43%	78.65	55.00						
01.01-29.02 - 54%	84.70	55.00						
01.03 - 67%	91.85	55.00						
морковь 25 %	17.29	13.00						
морковь 20 %	16.25	13.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	216.00	216.00						
томатная паста	8.00	8.00						

	крупа рис круглый	10.00	10.00						
	масло растительное	4.63	4.63						
	соль йодированная	0.30	0.30						
	зелень свежая	0.81	0.60						
Гуляш из птицы				100	13.43	13.06	19.51	279.29	260-2011
	филе куриное	61.88	56.25						
	масса тушеного мяса		45.00						
	томатная паста (без консервантов и красителей)	5.50	5.50						
	лук репчатый	10.71	9.00						
	мука пшеничная в/с	2.20	2.20						
	масло растительное	3.30	3.30						
	вода питьевая	67.00	67.00						
	соль йодированная	0.30	0.30						
Макаронные изделия отварные				180	4.22	2.28	24.10	139.20	№ 332-2004
	макаронные изделия	66.00	66.00						
	соль йодированная	0.70	0.70						
	вода питьевая	475.00	475.00						
	масло сливочное 72.5 %	3.60	3.60						
Компот из сухофруктов				180	0.60	0.08	21.52	90.70	350-2011
	сухофрукты	17.00	17.00						
	сахар песок	6.00	6.00						
	вода питьевая	200.00	200.00		2.24	0.44	23.16	55.25	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				40	2.80	0.55	28.95	69.06	
ИТОГО:				830	28.05	27.62	120.53	825.90	
Итого за завтрак, обед:					46.15	46.17	199.81	1384.36	
12 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭН, ккал		

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Суп гороховый с птицей			250	9.30	10.75	17.56	198.01	№ 36-2011
курица-тушка	29.91	20.63						
<i>масса отварной птицы</i>		<i>16.50</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	90.44	68.00						
01.11.-31.12. -30%	97.24	68.00						
01.01-29.02 - 35%	104.72	68.00						
01.03. - 67%	113.56	68.00						
горох лущёный	28.00	28.00						
масло растительное	4.00	4.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь до 01.01.-20%	18.75	15.00						
с 01.01 - 25%	19.95	15.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
вода	205.00	205.00						
Улитка с корицей			50	6.97	7.46	17.09	155.24	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	52.00	52.00						
масло сливочное	2.00	2.00						
корица	0.03	0.03						
сахар песок	1.50	1.50						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
Масса полуфабриката		55.53						
масло растительное для смазки листа	1.20	1.20						
яйцо для смазки изделия	2.00	2.00						
сахарная пудра	1.00	1.00						
Напиток ягодный			200	0.01	0.00	9.98	39.98	ТТК
смородина с/м	25.00	25.00						

или клубника с/м	25.00	25.00						
или брусника с/м	25.00	25.00						
или яблочно-ягодная смесь	25.00	25.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:			660	18.34	18.79	77.68	560.83	
ОБЕД								
Яйцо отварное			40	5.20	4.80	4.50	62.80	
яйцо куриное	40.00	40.00						
Свекольник с птицей и сметаной			270	5.91	8.81	13.98	226.24	
курица-тушка	21.75	15.00						
<i>масса отварной курицы</i>		<i>12</i>						
свекла 20 %	76.25	61.00						
свекла 25 %	81.13	61.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	50.54	38.00						
01.11.-31.12. -30%	54.34	38.00						
01.01-29.02 - 35%	58.52	38.00						
01.03 - 40%	63.46	38.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	10.23	8.60						
томатная паста	3.00	3.00						
вода	230.00	230.00						
лимонная кислота	0.16	0.16						
масло растительное	4.50	4.50						

сметана 15%	7.00	7.00						
Гречка по купечески			230	13.02	14.31	42.59	339.66	
свинина с/м	74.97	71.40						
масса готового мяса		51						
крупа гречневая	70.30	70.30						
вода для варки	180.00	180.00						
морковь 20 %	25.63	20.50						
морковь 25%	27.27	20.50						
лук репчатый	22.61	19.00						
масса пассерованных овощей		43						
соль йодированая	0.60	0.60						
масло растительное	6.50	6.50						
Компот из кураги			200	0.60	0.08	21.52	90.70	
курага	18.00	18.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	27.86	28.61	115.01	818.85	
Итого за завтрак, обед:			1460	46.20	47.40	192.69	1379.68	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Биточек мясной			100	9.56	11.54	14.18	171.4	ТТК
фарш говяжий с/м	17.00	17.00						
филе куриное	32.70	30.00						

филе бедра	35.20	32.00						
вода питьевая	11.79	11.79						
хлеб пшеничный	10.00	10.00						
лук репчатый	9.81	9.00						
соль йодированная	0.21	0.21						
яйцо куриное	3.00	3.00						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		118.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Биточек мячной пром. производства зам.			100					
биточек мясной пром. производства зам.	118.00	118.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Макаронные изделия отварные			180	4.22	4.18	18.60	139.20	№ 332-2004
макаронные изделия	65.00	65.00						
соль йодированная	0.55	0.55						
вода питьевая	390.00	390.00						
масло растительное	4.50	4.50						
Компот из яблок и лимона			200	0.50	0.00	15.36	85.28	ТТК
яблоки свежие	28.25	25.00						
сахар песок	6.00	6.00						
лимон	5.70	5.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Йогурт			125	2.20	2.80	10.00	78.00	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			645	18.26	18.86	76.66	562.32	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			260	9.36	13.61	29.42	241.66	

курица-тушка	21.75	15.00						
<i>масса готовой птицы</i>		12						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	81.80	61.50						
01.11.-31.12. -30%	87.94	61.50						
01.01-29.02 - 35%	94.71	61.50						
01.03 - 40%	102.71	61.50						
крупа перловая	7.00	7.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
морковь 25%	15.96	12.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
лук репчатый	13.09	11.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	26.60	14.00						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	245.00	245.00						
сметана 15%	6.00	6.00						
зелень свежая	0.81	0.60						
Тефтель мясной			100	9.96	10.08	21.63	188.92	ТТК
фарш говяжий	42.84	42.00						
филе куриное	41.25	37.50						
лук репчатый	10.71	9.00						
крупа рис круглый	10.00	10.00						
масса отварного риса		25.00						
вода питьевая	20.00	20.00						
соль йодированная	0.25	0.25						
мука пшеничная в/с	4.50	4.50						
<i>масса п/ф</i>		118.00						
масло растительное	1.50	1.50						

или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			100					
тефтель мясной п/ф пром.произ	118.00	118.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Рагу из овощей			180	3.48	3.10	13.74	200.40	224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	175.56	132.00						
01.11.-31.12. -30%	188.76	132.00						
01.01-29.02 - 35%	203.28	132.00						
01.03 - 40%	220.44	132.00						
морковь 20 %	25.63	20.50						
морковь 25%	27.27	20.50						
капуста белокочанная	78.13	62.50						
лук репчатый	15.47	13.00						
томатная паста	2.40	2.40						
соль йодированная	0.60	0.60						
чеснок	0.72	0.60						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	6.00	6.00						
Чай "Витаминный"			200	0.27	0.05	13.46	55.46	ТТК
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	4.00	4.00						
плоды шиповника	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.78	0.34	18.52	88.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			810	27.09	27.62	119.93	830.09	
Итого за завтрак, обед:				45.35	46.48	196.59	1392.41	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
								Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Кукуруза консервированная (бланшированная)			100	0.85	0.07	14.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	154.00	100.00						
Курица в соусе с томатом			100	12.39	10.62	11.06	128.96	№ 410-2013
филе куриное	67.10	61.00						
или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готовой птицы		50.00						
лук репчатый	27.37	23.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
томатная паста	5.00	5.00						
сметана	3.50	3.50						
вода питьевая	40.00	40.00						
мука пшеничная в/с	2.20	2.20						
соль йодированая	0.25	0.25						
чеснок	0.48	0.40						
сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	3.50	3.50						
сахар песок	0.20	0.20						
Рис отварной			180	3.31	7.50	23.86	265.11	№ 511-2004
крупа рисовая	63.00	63.00						
масло растительное	5.20	5.20						
вода питьевая	152.00	152.00						
соль йодированая	0.45	0.45						
ИЛИ								

Гречка рассыпчатая			180	4.80	6.34	25.96	200.46	№ 243-2011
крупa гречневая	66.00	66.00						
вода питьевая	128.00	128.00						
масло растительное	3.70	3.70						
соль йодированная	0.40	0.40						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			620	18.34	18.53	77.93	545.34	
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			290	6.03	12.25	17.64	237.38	
курица-тушка	28.64	19.75						
масса отварной курицы		15.8						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	49.21	37.00						
01.11.-31.12. -30%	52.91	37.00						
01.01-29.02 - 35%	56.98	37.00						
01.03 - 40%	61.79	37.00						
картофель	61.79	37.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
морковь 20 %	26.25	21.00						
морковь 25%	27.93	21.00						
томатная паста	3.00	3.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	17.25	14.50						
масло растительное	5.00	5.00						
вода питьевая	260.00	260.00						

зелень свежая	0.68	0.58						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
сметана 15%	6.00	6.00						
Мясо духовое			230	16.45	14.50	35.00	358.70	360-2013
свинина	68.51	65.25						
масса тушенного мяса		45						
масло растительное	6.00	6.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	239.40	180.00						
01.11.-31.12. -30%	257.40	180.00						
01.01-29.02 - 35%	277.20	180.00						
01.03 - 40%	300.60	180.00						
лук репчатый	26.18	23.00						
сметана	3.00	3.00						
томатная паста	4.00	4.00						
мука пшеничная	2.50	2.50						
соль йодированная	0.70	0.70						
вода питьевая	30.00	30.00						
Компот из сухофруктов			200	0.60	0.08	21.52	90.70	350-2011
сухофрукты	17.00	17.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			800	27.10	27.61	115.84	830.43	
Итого за завтрак, обед:				45.44	46.14	193.77	1375.77	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Витамин Е	Белок, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭН, ккал	Число каротиноидов

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Тефтель рыбный			100	11.05	12.70	15.60	188.36	ТТК
минтай тушка с/м	90.48	58.00						
или филе минтая	91.06	58.00						
филе бедра птицы	21.80	20.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
крупа рисовая	5.10	5.10						
масса отварного риса:		12.75						
лук репчатый	13.09	11.00						
масло растительное	2.00	2.00						
лук репчатый пассерованный		9.00						
соль йодированная	0.25	0.25						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		116.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			100					
тефтель рыбный п/ф пром.производства	116.00	116.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Пюре картофельное			200	3.90	5.64	25.06	164.94	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	230.09	173.00						
01.11.-31.12. -30%	247.39	173.00						
01.01-29.02 - 35%	266.42	173.00						
01.03 - 40%	288.91	173.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28.35	27.00						
соль йодированная	0.45	0.45						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						

Чай ягодный с сахаром			200	0.90	0.30	5.36	48.00	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1.05	0.15	14.10	61.95	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			570	18.68	19.13	78.64	551.65	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарировку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	100.00						
или томаты свежие	63.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку)	190.00	100.00	100	0.83	0.17	1.67	11.50	№101-2004
Суп Лагман с курицей			230	10.12	7.56	30.33	228.18	
курица-тушка	15.92	10.98						
масса отварной птицы		9.00						
спагетти	23.00	23.00						
масса отварных спагетти		58						
чеснок	0.73	0.57						
лук репчатый	13.68	11.50						
масло растительное	4.60	4.60						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	22.61	17.00						
01.11.-31.12. -43%	24.31	17.00						
01.01-29.02 - 54%	26.18	17.00						
01.03 - 67%	28.39	17.00						
морковь 20 %	14.38	11.50						
морковь 25%	15.30	11.50						

соль йодированная	0.40	0.40						
вода питьевая	147.00	147.00						
перец с/м	9.20	9.20						
томатная паста	5.10	5.10						
Мясо тушеное			100	10.11	14.63	28.50	268.72	№ 491-2004
свинина	83.74	79.75						
масса готового мяса		55.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
вода питьевая	35.00	35.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло растительное	3.00	3.00						
Гречка рассыпчатая			180	4.80	6.34	28.47	200.46	243-2011
крупа гречневая	66.00	66.00						
вода питьевая	106.50	128.00						
масло сливочное 72.5 %	3.50	3.50						
соль йодированная	0.35	0.35						
Компот из изюма			180	0.43	0.09	17.86	87.36	
изюм коричневый	15.00	15.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			810	27.52	28.96	118.92	852.75	
Итого за завтрак, обед:				46.20	48.09	197.56	1404.40	
Итого за 5 дней :				229.34	234.28	980.42	6936.62	
Средняя за 1 день :				45.87	46.86	196.08	1387.32	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Болоньезе			100	8.22	10.69	12.06	144.00	ТТК
фарш говяжий	54.00	50.00						
лук репчатый	19.83	16.67						
морковь 20 %	22.22	17.78						
морковь 25%	23.64	17.78						
кабачки свежие	20.69	15.56						
или кабачки с/м	15.56	15.56						
масло растительное	7.00	7.00						
томатная паста	5.56	5.56						
вода питьевая	111.11	111.11						
соль йодированная	0.25	0.25						
сахар песок	0.33	0.33						
орегано сушеный	0.01	0.01						
базилик сушеный	0.01	0.01						
чеснок	0.67	0.56						
Макаронные изделия отварные			180	4.22	3.12	20.10	139.20	№ 332-2004
макаронные изделия	65.00	65.00						
соль йодированная	0.45	0.45						
вода питьевая	390.00	390.00						
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0.68	0.28	21.64	104.68	ТТК
сухофрукты	16.00	16.00						
сахар песок	6.00	6.00						

вода питьевая	200.00	200.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.50	0.45	12.15	58.35	
Десерт творожный			100	3.40	4.25	10.67	98.50	
ИТОГО:			610	18.03	18.79	76.62	544.73	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			300	7.36	9.35	38.17	283.07	ТТК
курица-тушка	26.54	18.30						
масса отварной птицы		15.00						
свинина с/м	12.18	11.60						
масса отварной свинины		8.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	82.46	62.00						
01.11.-31.12. -43%	88.66	62.00						
01.01-29.02 - 54%	95.48	62.00						
01.03 - 67%	103.54	62.00						
лук репчатый	23.20	19.50						
огурцы соленые	29.64	15.60						
томатная паста	6.00	6.00						
масло растительное	5.00	5.00						
лимон	2.85	2.50						
вода питьевая	264.00	264.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			230	18.23	18.98	48.30	391.21	ТТК
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	195.00	195.00						
вода питьевая	360.00	360						
соль йодированная	0.80	0.80						
масло сливочное 72.5 %	3.00	2.00						
Чай с сахаром и брусникой			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
чай чёрный	1.00	1.00						

вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			800	28.34	28.86	116.54	847.12	
Итого за завтрак, обед:			1410	46.37	47.65	193.16	1391.85	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с повидлом			18/15	1.44	0.60	18.20	90.27	
повидло	15.00	15.00						
батон молочный	18.00	18.00						
Жаркое по-домашнему			200	14.52	17.52	22.36	296.56	
свинина с/м	66.15	63.00						
или филе куриное	61.88	56.25						
масса тушеного мяса/птицы		45						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь 20 %	22.50	18.00						
морковь 25%	23.94	18.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	5.00	5.00						

соль йодированная	0.70	0.70						
масло растительное	4.60	4.60						
зелень свежая	0.81	0.60						
чеснок	0.60	0.50						
вода	45.00	45.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	4.50	4.50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.50	0.45	12.15	58.35	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:			583	18.13	18.95	76.94	570.16	
ОБЕД								
Суп - пюре из разных овощей с гречками			250/10	8.25	8.02	29.64	193.75	№161 -2013, Пермь
морковь 20 %	31.25	25.00						
морковь 25%	33.25	25.00						
капуста свежая белокочанная	28.75	23.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	33.25	25.00						
01.11.-31.12. -43%	35.75	25.00						
01.01-29.02 - 54%	38.50	25.00						
01.03 - 67%	41.75	25.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
вода питьевая	175.00	175.00						
молоко питьевое	35.00	35.00						
мука пшеничная	4.20	4.20						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло сливочное	3.50	3.50						
Гуляш из свинины			100	10.20	10.16	15.66	170.25	433-2004

свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50.00						
лук репчатый	14.28	12.00						
томатная паста	3.20	3.20						
мука пшеничная в/с	5.00	5.00						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода питьевая	70.00	70.00						
Каша перловая с овощами			180	5.96	8.79	29.30	253.12	ТТК
крупa перловая	55.50	55.50						
масло растительное	6.00	6.00						
морковь 20 %	22.50	18.00						
морковь 25%	23.94	18.00						
кукуруза консервированная	18.48	12.00						
лук репчатый	12.85	10.80						
вода питьевая	165.60	165.60						
соль йодированная	0.50	0.50						
Компот из смородины			200	0.08	0.08	13.20	54.77	ТТК
смородина красная	23.00	23.00						
сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	190.00	190.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1.335	0.255	13.89	66.3	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			810	27.61	27.65	120.21	826.59	
Итого за завтрак, обед:			1393	45.74	46.60	197.15	1396.75	

18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Витамин Е	Белок, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭН, ккал	Число порций

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал	номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Плов с птицей			250	11.70	15.18	26.51	261.76	
филе куриное	67.10	61.00						
масса тушеной птицы		50						
крупа рис пропаренный	68.70	68.70						
вода питьевая	187.50	187.50						
соль йодированая	0.80	0.80						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
куркума	0.01	0.01						
лук репчатый	17.85	15.00						
масло растительное	6.00	6.00						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			60	4.37	3.86	12.13	102.90	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	60.00	60.00						
вареная сгущенка	10.50	10.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
яйцо куриное	1.00	1.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
масса п/ф		72.00						
или								
Рулетик слоеный с повидлом			60	4.00	3.25	12.63	103.96	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	60.00	60.00						
повидло	10.00	10.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
яйцо куриное	1.00	1.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
масса п/ф		72.00						

Чай "Витаминный"			200	0.27	0.05	13.46	55.46	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	4.00	4.00						
плоды шиповника	2.00	2.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			60	2.67	0.51	27.78	132.60	
ИТОГО:			570	18.64	18.99	80.38	552.72	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью			260	12.30	12.56	33.60	278.86	
курица-тушка	32.63	22.50						
<i>масса готовой птицы</i>		18						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79.80	60.00						
01.11.-31.12. -30%	85.80	60.00						
01.01-29.02 - 35%	92.40	60.00						
01.03 - 40%	100.20	60.00						
крупя перловая	7.00	7.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
соль йодированная	0.35	0.35						
лук репчатый	11.30	9.50						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	20.90	11.00						
масло растительное	4.60	4.60						
вода	240.00	240.00						
сметана 15%	5.50	5.50						
зелень свежая	1.46	1.08						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Бедро или грудка куриная запеченные по-домашнему			100	8.86	11.54	15.41	171.4	ТТК

грудка куриная на кости	134.20	122.00						
или бедро куриное	174.00	145.00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5.00	6.00						
чеснок	0.64	0.60						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	2.00	2.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
Рагу из овощей			180	3.48	3.10	16.74	152.40	224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	175.56	132.00						
01.11.-31.12. -30%	188.76	132.00						
01.01-29.02 - 35%	203.28	132.00						
01.03 - 40%	220.44	132.00						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
капуста белокочанная	77.50	62.00						
лук репчатый	15.47	13.00						
томатная паста	2.50	2.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
чеснок	0.72	0.60						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	6.00	6.00						
Отвар из шиповника			200	0.68	0.28	22.64	104.68	
плоды шиповника	17.00	17.00						
сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			800	27.80	27.92	116.31	837.08	

[illegible]

Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе			100/30					
Пюре картофельное			180	3.90	5.64	25.21	172.51	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	207.48	156.00						
01.11.-31.12. -30%	223.08	156.00						
01.01-29.02 - 35%	240.24	156.00						
01.03 - 40%	260.52	156.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	27.30	26.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло сливочное 72.5 %	3.50	3.50						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0.27	0.09	15.21	63.14	
смесь ягод	30.00	30.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.00	0.60	16.20	77.80	
ИТОГО:			550	18.50	19.04	77.33	544.66	
ОБЕД								
Суп шурпа с мясом и зеленью			290	6.90	9.72	29.01	180.30	
свинина	27.19	18.75						
<i>масса отварного мяса</i>		15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93.10	70.00						
01.11.-31.12. -30%	100.10	70.00						
01.01-29.02 - 35%	107.80	70.00						
01.03 - 40%	116.90	70.00						
морковь 20 %	18.75	15.00						
морковь 25%	19.95	15.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
лук репчатый	14.28	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						

мука пшеничная	2.00	2.00						
масло растительное	5.00	5.00						
вода	255.00	255.00						
томатная паста	7.00	7.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
чеснок	1.20	1.00						
Паста с курицей и сулугуни			250	18.01	17.73	61.10	469.54	ТТК
Паста:								
филе куриное	48.40	44.00						
макароны	62.50	62.50						
морковь до 01.01.-25%	25.00	20.00						
с 01.01 - 33%	26.60	20.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
масло растительное	7.00	7.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
сыр сулугуни	14.14	14.00						
соус для пасты помидоро:		60						
томаты с/м	33.80	33.80						
вода питьевая	30.00	30.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
сахар песок	0.63	0.63						
чеснок	1.50	1.25						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
Чай с апельсином			200	0.27	0.09	2.15	43.14	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	8.00	8.00						

апельсин	5.70	5.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			800	27.66	27.98	120.18	822.68	
Итого за завтрак, обед:			1350	46.16	47.02	197.51	1367.34	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Овощи натуральные (на подгарнировку)			100	1.17	0.17	4.50	23.83	№ 106-2013
огурцы свежие	105.00	100.00						
или томаты свежие	105.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	190.00	100.00	100	0.83	0.16	1.66	11.50	№101-2004
Гуляш "По-венгерски"			100	11.31	11.60	15.30	175.60	
свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50						
томатная паста	3.56	3.56						
лук репчатый	15.87	13.33						
морковь 20 %	16.67	13.33						
морковь 25%	17.73	13.33						
перец болгарский	11.57	8.90						
или перец грутовой	11.13	8.90						
или перец с/м	8.90	8.90						
или соленые огурцы	16.91	8.90						
масло растительное	3.80	3.80						
соль йодированая	0.25	0.25						

мука пшеничная	4.44	4.44						
вода питьевая	33.33	33.33						
зелень свежая	0.75	0.56						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Гречка рассыпчатая			180	4.80	6.34	25.96	200.46	№ 243-2011
крупа гречневая	66.00	66.00						
вода питьевая	128.00	128.00						
масло сливочное 72.5 %	3.70	3.70						
соль йодированная	0.35	0.35						
Компот из яблок и лимона			200	0.15	0.11	17.55	72.25	
яблоки свежие 60%	28.25	25.00						
сахар песок	6.00	6.00						
лимон	5.70	5.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			620	18.87	18.55	78.99	548.21	
ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			270	8.28	8.85	32.96	261.94	
кураца-тушка	27.19	18.75						
<i>масса отварной курицы</i>		<i>15</i>						
свекла 20 %	75.00	60.00						
свекла 25 %	79.80	60.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00						
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00						
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00						
01.03 - 40%	83.50	50.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
морковь 20 %	13.75	11.00						

морковь 25%	14.63	11.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
томатная паста	4.00	4.00						
вода	250.00	250.00						
лимонная кислота	0.17	0.17						
масло растительное	5.00	5.00						
сметана 15%	12.00	12.00						
Шницель рыбный			100	12.05	12.40	19.05	213.60	ТТК
минтай тушка с/м	89.04	57.08						
или филе минтая	89.62	57.08						
свинина	22.17	21.11						
вода питьевая	13.00	13.00						
хлеб пшеничный	9.56	9.56						
лук репчатый	11.90	10.00						
сухарь панировочный	6.00	6.00						
соль йодированная	0.25	0.25						
яйцо куриное	3.00	3.00						
масса п/ф		120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			100	12.05	12.40	19.05	213.60	ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ	120.00	120.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Сложный гарнир:			180	5.71	6.46	29.05	173.84	
Пюре картофельное			120	3.84	4.38	22.35	129.60	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	136.19	102.40						
01.11.-31.12. -30%	146.43	102.40						
01.01-29.02 - 35%	157.69	102.40						

01.03 - 40%	171.00	102.40						
соль йодированная	0.25	0.25						
молоко питьевое 2,5% жирности	18.90	18.00						
масло сливочное 72.5 %	3.60	3.60						
Капуста тушеная			60	1.87	2.08	6.70	44.24	№482-1996
капуста б/кочанная	78.34	62.67						
морковь до 01.01.-20%	6.25	5.00						
с 01.01 - 25%	6.65	5.00						
лук репчатый	3.96	3.33						
мука пшеничная в/с	1.00	1.00						
соль йодированная	0.15	0.15						
масло растительное	1.00	1.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	1.00	1.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	5.98	39.98	№ 377-2011
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	205.00	205.00						
сахар песок	2.00	2.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.25	44.20	
ИТОГО:			810	28.34	28.08	115.09	816.16	
Итого за завтрак, обед:			1430	47.21	46.62	194.08	1364.37	
Итого за 5 дней :				231.91	234.80	978.59	6910.12	
Средняя за 1 день :				46.38	46.96	195.72	1382.02	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеиологические требования к организации общественного питания населения"								

Сетка к примерному 20-ти меню горячих завтраков, обедов.

1 день	выход	2 день	выход	3 день
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак
Бутерброд с маслом	18/5	Колбаска мясная	100	Горячий бутерброд "Пикантный"
Каша молочная в ассортименте	200	Макаронные изделия отварные	180	Борщ с птицей и сметаной
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	Какао с молоком	200	Чай с молоком и сахаром
или		Язычок слоеный с сахаром	50	
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	100/20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)
Чай с сахаром	200			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25			
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед
Солянка сборная мясная	270.00	Суп с птицей, крупой и овощами	270	Суп Лагман с курицей
Жаркое по-домашнему	250	Гуляш из птицы	110	Плов с мясом
Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	Картофель отварной	180	Отвар из шиповника
Хлеб ржаной	40	Компот из сухофруктов	200	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	

--	--	--	--	--

11 день	выход	12 день	выход	13 день
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак
Каша молочная в ассортименте	250	Суп гороховый с птицей	250	Биточек мясной
Пирог Царский	90	Улитка с корицей	50	или
Чай с лимоном	200/3	Напиток ягодный	200	Биточек мячной пром. производства зам.
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Макаронные изделия отварные
		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Компот из яблок и лимона
				Йогурт
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед
Овощи натуральные (на поджаривку)	100	Яйцо отварное	40	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью
или		Свекольник с птицей и сметаной	270	Тефтель мясной
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	100	Гречка по купечески	230	или
Суп с птицей, крупой и овощами	230	Компот из кураги	200	Тефтель мясной п/ф пром.произ
Гуляш из птицы	100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Рагу из овощей
Макаронные изделия отварные	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Чай "Витаминный"
Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов

Возрастная категория с 12 лет и старше

выход	4 день	выход	5 день	выход	6 день
	Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак
30	Овощи натуральные (на поджаривку)	100	Шницель рыбный	100	Кукуруза консервированная (бланшированная)
250	или		или		Гуляш из свинины
200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку	100	Шницель рыбный п/ф пром.производства	100	Рис отварной
	Чахохбили	100	Пюре картофельное	200	Напиток ягодный
120	Гречка рассыпчатая	180	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
40	Напиток из смеси сухофруктов	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	50	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40			
	Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед
280	Суп - пюре с птицей и гречкой	250/20	Овощи натуральные (на поджаривку)	100	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью
250	Тефтель мясной	100	или		Курица запеченная с картофелем, сметаной, зеленью
200	или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку	100	Чай с сахаром
40	Тефтель мясной п/ф пром.произ	100	Суп гороховый с мясом и зеленью	250	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
30	Капуста тушеная	180	Паста с курицей и сулугуни	230	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов
	Чай с сахаром и брусникой	200	Компот из смородины	200	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный	40			

--	--	--	--	--	--

выход	14 день	выход	15 день	выход	16 день
	Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак
100	Кукуруза консервированная (бланшированная)	100	Тефтель рыбный	100	Болоньезе
	Курица в соусе с томатом	100	или		Макаронные изделия отварные
100	Рис отварной	180	Тефтель рыбный п/ф пром.производства	100	Напиток из смеси сухофруктов
180	или		Пюре картофельное	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов
200	Гречка рассыпчатая	180	Чай ягодный с сахаром	200	Десерт творожный
125	Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	
40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	
	Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед
260	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью	290	Овощи натуральные (на поджаривку)	100	Солянка сборная мясная
100	Мясо духовое	230	или		Пельмени "Домашние" с маслом сливочным
	Компот из сухофруктов	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	100	
100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Суп Лагман с курицей	230	
180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Мясо тушеное	100	
200			Гречка рассыпчатая	180	Чай с сахаром и брусникой
20			Компот из изюма	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов

40			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов

выход	7 день	выход	8 день	выход	9 день	выход
	Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
100	Тефтель мясной	100	Овощи натуральные (на поджаривку)	100	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10
100	или		или		Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	250
180	Тефтель мясной п/ф пром.произ	100	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	100	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120
200	Рагу из овощей	180	Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему	100	Чай с сахаром	200
25	Чай "Витаминный"	200	Макаронные изделия отварные	180	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	45
	Витушка с повидлом из слоеного теста	40	Кофейный напиток	200		
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40		
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20				
	Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед	
290			Суп овощной с птицей	260.00	Суп -лапша с птицей	260
250	Свекольник с птицей и сметаной	300	Пюре картофельное	180	Бефстроганов из мяса	100
200	Пельмени "Домашние" с маслом сливочным	230	Тефтель рыбный	100	Картофель отварной	180
40	Компот из кураги	200	или		Напиток из ягодно-яблочной смеси	200
40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Тефтель рыбный п/ф пром.производства	100	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40	Компот из яблок и лимона	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40
			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20		
			Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40		

--	--	--	--	--	--	--

выход	17 день	выход	18 день	выход	19 день	
	Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
	Бутерброд с повидлом	18/15	Плов с птицей	250	Егг:509	Егг:509
	Жаркое по-домашнему	200	Рулетик слоеный с вареной сгущенкой	60	Голубец ленивый в томатном соусе	100/30
	Чай с сахаром	200	или		или	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Рулетик слоеный с повидлом	60	Голубец ленивый п/ф пром.произ в томатном соусе	100/30
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Чай "Витаминный"	200	Пюре картофельное	180
			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Напиток из ягодно-яблочной смеси	200
					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
						40
	Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед	
300	Суп - пюре из разных овощей с гренками	250/10	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	260	Суп шурпа с мясом и зеленью	290
230	Гуляш из свинины	100	Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	Паста с курицей и сулугуни	250
	Каша перловая с овощами	180	Рагу из овощей	180	Чай с апельсином	200
	Компот из смородины	200	Отвар из шиповника	200	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40		
20						

40						

10 день	выход
Горячий завтрак	
Плов с мясом	260
Палочка слоеная с сыром	50
Напиток из кураги	200
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50
Горячий обед	
Суп - пюре с птицей и гречками	250/10
Колбаска мясная	100
или	
Колбаска мясная п/ф пром. произ	100
Капуста тушеная	180
Чай с сахаром и брусникой	200
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40

--	--

20 день	выход
Горячий завтрак	
Овощи натуральные (на подгарнировку)	100
или	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарнировку)	100
Гуляш "По-венгерски"	100
Гречка рассыпчатая	180
Компот из яблок и лимона	200
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
Горячий обед	
Свекольник с птицей и сметаной	270
Шницель рыбный	100
или	
Шницель рыбный п/ф пром.производства	100
Пюре картофельное	180
Чай с сахаром	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40

Рекомендуемая масса порций блюд (в грам

Название блюд
Каша, овощное, яичное,или творожное, или мясное блюдо
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)
Закуска (холодное блюдо),салат
Первое блюдо
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)
Гарнир
Фрукты

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические
общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего п
детей в зависимости от возраста (в граммах)

лмах) для детей двух возрастных групп

Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
150-200	200-250
180-200	180-200
60-100	100-150
200-250	250-300
90-120	100-120
150-200	180-230
100	100

требования к организации питания обучающихся в
рофессионального образования", Приложение 1"Масса порций для