

Утверждено:

Генеральный директор
ООО «Матрива вкуса»

Сыскова



Согласовано:
Директор МАОУ «Березинский»

С.А.

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 7-11 лет (осенне-весенний сезон)

Тюмень 2026 год

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7-11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – **завтрак**.

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

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

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

- Сборник 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 7-11 лет 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

№ 38/Д

«18» августа 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

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

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

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

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

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 174686 от 31.07.2025г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.

Меню разработано на основании:

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

При составлении меню использованы:

- Сборник 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; 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 7 до 11 лет.

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

На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7-11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9 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 7-11 лет 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 двадцатидневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное ООО «Магия вкуса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



А.Г. Алексанова



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

№ 40/Д

» августа 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

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

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

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

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

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 174686 от 31.07.2025г. рассмотрено представленное примерное двадцатидневное меню горячих и обедов завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Меню разработано на основании:

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

При составлении меню использованы:

- Сборник 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**).

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 7 до 11 лет.

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

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 7-11 лет (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 7-11 лет 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 7-11 лет 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 7 до 11 лет, разработанное ООО «Магия вкуса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



А.Г. Алексанова

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню содержит вложения - аннотацию, таблицу энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			18/5	1.48	6.17	9.13	73.00	№1-2014
батон	18.00	18.00					175.00	
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00						
Каша молочная в ассортименте			200	2.64	5.06	25.29	180.00	№182-2011
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 йодированая	0.29	0.29						
сахар песок	1.00	1.00						
масло сливочное 72.5 %	2.52	2.52						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			90/15	10.79	4.36	15.86	145.25	№219-2011
творог	83.83	83.00						
яйцо куриное	3.60	3.60						
крупа манная	5.00	5.00						
сахар песок	1.00	1.00						
Сухари панировочные	2.00	2.00						
сметана	3.60	3.60						
масса полуфабриката		98.20						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						

молоко сгущенное с сахаром 8,5%	15.00	15.00						
или								
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва			90/15	10.79	4.36	15.86	145.25	
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			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			547	16.04	15.81	67.84	493.48	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Колбаска мясная			90	7.32	7.92	17.52	136.02	ТТК
фарш говяжий	43.60	40.00						
филе бедра	14.30	13.00						
свинина	17.85	17.00						
вода питьевая	13.00	13.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	8.83	8.10						
соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	2.70	2.70						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			90					ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ зам.	108.00	108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Какао с молоком			200	2.80	2.54	12.58	87.05	№ 693-2004

какао-порошок	2.50	2.50						
вода питьевая	110.00	110.00						
сахар песок	4.00	4.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
Язычок слоеный с сахаром			50	1.56	4.00	9.02	95.63	ТТК
яйцо куриное	1.00	1.00						
сахар песок	2.00	2.00						
тесто слоеное промышленного производства	58.00	58.00						
масса п/ф		61.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
или								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.								
Язычок слоеный с сахаром пром.произ. п/ф зам.	60.00	60.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			510	16.09	16.53	68.46	478.90	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд "Пикантный"			30	6.06	5.03	13.40	118.90	ТТК
сыр Сулугуни	11.11	11.00						
батон молочный	18.00	18.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Борщ с птицей и сметаной			200	6.02	9.00	16.93	146.21	ТТК
курица-тушка	27.19	18.75						
масса отварной птицы		15.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	21.28	16.00						
01.11.-31.12. -43%	22.88	16.00						
01.01-29.02 - 54%	24.64	16.00						
01.03 - 67%	26.72	16.00						
капуста белокочанная свежая	20.00	16.00						

свекла - до 01.01 - 20%	40.00	32.00						
с 01.01 - 25%	42.56	32.00						
морковь до 01.01.-25%	11.25	9.00						
с 01.01 - 33%	11.97	9.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.25	3.25						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.02	0.02						
масло растительное	4.00	4.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
сметана	5.00	5.00						
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			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			570	15.41	15.91	68.16	481.0	

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)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Чахохбили			90	9.10	9.78	6.98	119.68	№ 491-2004
филе куриное	67.10	61.00						

или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готового мяса		50.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
томаты свежие	21.00	20.00						
или томаты с/м	20.00	20.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
масло растительное	3.00	3.00						
лимонная кислота	0.15	0.15						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	6.14	23.69	177.25	№ 243-2011
крупa гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0.74	0.28	24.67	114.68	ТТК
сухофрукты	18.20	18.20						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			520	15.43	16.47	67.30	470.11	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Шницель рыбный			90	9.48	10.24	14.14	212.42	ТТК
минтай тушка с/м	81.12	52.00						
или филе минтая	81.64	52.00						
свинина	25.20	24.00						
вода питьевая	6.00	6.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	10.83	9.10						
сухарь панировочный	5.00	5.00						

соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	2.70	2.70						
масса п/ф		108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			90					ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ (зам)	105.00	105.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Пюре картофельное			170	3.68	5.33	23.81	162.93	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.10	22.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай 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			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			500	15.41	16.01	67.09	470.58	
Итого за 5 дней :				78.38	80.73	338.85	2394.07	
Средняя за 1 день :				15.68	16.15	67.77	478.81	
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) на поджаривку			60	0.85	0.07	14.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	92.40	60.00						
Гуляш из свинины			90	10.53	10.16	10.66	153.23	433-2004
свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50.00						

лук репчатый	14.28	12.00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3.20	3.20						
мука пшеничная в/с	4.00	4.00						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
вода питьевая	60.00	60.00						
Рис отварной			150	2.76	5.78	19.89	210.93	№ 511-2004
крупа рисовая	52.50	52.50						
масло растительное	4.00	4.00						
вода питьевая	105.00	105.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
Напиток ягодный			200	0.01	0.00	9.98	39.98	ТТК
смородина с/м	25.00	25.00						
или клубника с/м	25.00	25.00						
или брусника с/м	25.00	25.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.34	0.25	13.89	66.30	
ИТОГО:			530	15.49	16.26	68.93	493.33	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Тефтель мясной			90	8.06	8.16	17.52	153.03	ТТК
фарш говяжий	37.74	37.00						
филе куриное	36.30	33.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
крупа рис круглый	9.60	9.60						
масса отварного риса		24.00						
вода питьевая	19.20	19.20						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная в/с	4.00	4.00						
масса п/ф		105.00						

масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			90					
тефтель мясной п/ф пром.произ зам	105.00	105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Рагу из овощей			150	2.90	2.58	11.45	127.00	224-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146.30	110.00						
01.11.-31.12. -30%	157.30	110.00						
01.01-29.02 - 35%	169.40	110.00						
01.03 - 40%	183.70	110.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
капуста белокочанная	65.00	52.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
томатная паста	2.00	2.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
чеснок	0.48	0.40						
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	5.00	5.00						
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						
Витушка с повидлом из слоеного теста			40	3.55	5.23	15.63	111.2	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	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						
или								
Витушка с повидлом из слоеного теста п/ф			40					
Витушка с повидлом из слоеного теста пром.произ замороз.	58.00	58.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Итого:			500	15.67	16.19	67.32	490.89	
8 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на поджаривку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			90	8.70	10.81	14.95	159.3	ТТК
грудка куриная на кости	121.08	110.07						
или бедро куриное	157.68	131.40						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5.00	5.00						
чеснок	0.60	0.50						.
или сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	2.00	2.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Кофейный напиток			200	1.70	2.84	20.14	139.00	№692-2004
кофейный напиток	2.00	2.00						
вода питьевая	135.00	135.00						
сахар песок	6.00	6.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			520	15.51	15.82	67.13	472.80	
9 день								
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			200	7.41	8.22	15.25	148.89	ТТК
бедро куриное	5.50	5.00						
курица-тушка	19.94	13.75						
масса отварной птицы		11						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59.85	45.00						
01.11.-31.12. -30%	64.35	45.00						
01.01-29.02 - 35%	69.30	45.00						
01.03 - 40%	75.15	45.00						
крупя перловая	4.00	4.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	19.00	10.00						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
вода	188.00	188.00						
сметана 15%	6.00	6.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Фрукт (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			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
ИТОГО:			593	15.40	16.22	69.97	474.31	
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			210	9.45	10.08	27.10	191.32	№443-2004
свинина мясная	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6.30	6.30						
крупа рисовая	61.00	61.00						
морковь до 01.01.-20%	32.50	26.00						
с 01.01 - 25%	34.58	26.00						
лук репчатый	24.99	21.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
вода питьевая	173.00	173.00						
куркума	0.01	0.01						
Палочка слоеная с сыром			50	4.12	5.57	11.95	101.02	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	50.00	50.00						
сыр	8.08	8.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0.50	0.50						
яйцо куриное	1.50	1.50						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
или								
Палочка слоеная с сыром пром. произ			50					
палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор	59.00	59.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Напиток из кураги			200	0.60	0.08	11.52	90.70	ТТК
курага	15.00	15.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			500	15.95	16.07	69.09	471.44	
Итого за 5 дней :				78.02	80.56	342.44	2402.77	
Средняя за 1 день :				15.60	16.11	68.49	480.55	
11 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Каша молочная в ассортименте			200	6.36	7.23	22.82	170.36	№264-2013

курица-тушка	23.56	16.25						
масса отварной птицы		13.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73.15	55.00						
01.11.-31.12. -30%	78.65	55.00						
01.01-29.02 - 35%	84.70	55.00						
01.03. - 67%	91.85	55.00						
горох лущёный	20.00	20.00						
масло растительное	3.00	3.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00						
с 01.01 - 25%	15.96	12.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода	165.00	165.00						
Улитка с корицей			50	6.97	7.46	17.09	155.24	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	54.00	54.00						
масло сливочное	2.00	2.00						
корица	0.03	0.03						
сахар песок	1.50	1.50						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
Масса полуфабриката		57.53						
масло растительное для смазки листа	1.20	1.20						
яйцо для смазки изделия	2.00	2.00						
сахарная пудра	1.00	1.00						
или								
Улитка пром.производства п/ф			50					
улитка пром.произ п/ф зам.	58.00	58.00						
масло растительное для смазки листа	1.20	1.20						
Напиток ягодный			200	0.01	0.00	9.98	39.98	ТТК
смородина с/м	25.00	25.00						
или клубника с/м	25.00	25.00						
или брусника с/м	25.00	25.00						
или яблочно-ягодная смесь	25.00	25.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
сахар песок	6.00	6.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:			590	15.44	16.54	67.42	473.77	
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Биточек мясной			90	7.97	10.39	13.87	154.3	ТТК
фарш говяжий	16.31	15.10						
филе куриное	27.25	25.00						
филе бедра	33.00	30.00						
вода питьевая	13.00	13.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	8.72	8.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	2.70	2.70						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		108.00						.
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Биточек мясной пром. производства зам.			90					
Биточек мясной пром. производства зам.	108.00	108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	2.80	17.08	116.90	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.45	0.45						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло растительное	3.50	3.50						
Компот из яблок и лимона			200	0.50	0.00	15.36	85.28	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			25	1.97	0.25	13.28	56.74	
ИТОГО:			590	16.16	16.24	69.59	491.22	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
								Номер рецептуры
Кукуруза консервированная (бланшированная)			60	0.85	0.07	14.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	92.40	60.00						
Курица в соусе с томатом			90	11.15	9.56	10.98	120.04	№ 410-2013
филе куриное	67.10	61.00						
или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готовой птицы		50.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
томатная паста	4.00	4.00						
сметана	3.00	3.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
чеснок	0.48	0.40						
сушеный чеснок	0.05	0.05						
масло растительное	3.00	3.00						
сахар песок	0.20	0.20						
Рис отварной			150	2.76	5.94	19.89	221.49	№ 511-2004
крупа рисовая	52.50	52.50						
масло растительное	4.20	4.20						
вода питьевая	105.00	105.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
или								
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	23.69	167.05	№ 243-2011
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						

масло растительное	3.20	3.20						
соль йодированая	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			30	1.34	0.25	13.89	66.30	
ИТОГО:			530	16.11	15.82	69.25	470.70	

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			90	8.79	10.40	10.81	169.62	ТТК
минтай тушка с/м	81.59	52.30						
или филе минтая	82.11	52.30						
филе бедра птицы	20.71	19.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
крупа рисовая	6.00	6.00						
масса отварного риса:		15.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
масло растительное	1.80	1.80						
лук репчатый пассерованный		6.50						
соль йодированая	0.20	0.20						
мука пшеничная	5.00	4.00						
масса п/ф		106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			90					
тефтель рыбный п/ф пром.производства зам.	106.00	106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	21.01	143.76	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						

01.03 - 40%	217.10	130.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.10	22.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай ягодный с сахаром			200	0.90	0.30	5.36	48.00	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			500	15.42	15.84	65.10	491.08	
Итого за 5 дней :				78.75	81.01	340.57	2398.44	
Средняя за 1 день :				15.75	16.20	68.11	479.69	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Болоньезе			90	7.40	9.23	8.60	129.69	ТТК
фарш говяжий	48.60	45.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
морковь 20 %	20.00	16.00						
морковь 25%	21.28	16.00						
кабачки свежие	18.62	14.00						
или кабачки с/м	14.00	14.00						
масло растительное	6.40	6.40						
томатная паста	5.00	5.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
сахар песок	0.23	0.23						
орегано сушеный	0.01	0.01						
базилик сушеный	0.01	0.01						
чеснок	0.60	0.50						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						

соль йодированная	0.40	0.40						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
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			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Десерт творожный			100	3.40	4.25	10.67	98.50	
ИТОГО:			560	15.89	15.83	70.25	493.07	

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			180	12.36	14.68	19.68	217.34	
свинина с/м	61.74	58.80						
или филе куриное	57.75	52.50						
<i>масса тушеного мяса/птицы</i>		<i>42</i>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159.60	120.00						
01.11.-31.12. -30%	171.60	120.00						
01.01-29.02 - 35%	184.80	120.00						
01.03 - 40%	200.40	120.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
морковь 25%	15.96	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	4.02	4.02						
зелень свежая	0.81	0.60						
чеснок	0.60	0.50						
вода	40.00	40.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004

чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	4.50	4.50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:			553	15.47	15.96	70.21	471.49	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Плов с птицей			200	9.36	12.14	19.24	209.41	
филе куриное	53.68	48.80						
масса тушеной птицы		40						
крупа рис пропаренный	55.00	55.00						
вода питьевая	150.00	150.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
куркума	0.01	0.01						
лук репчатый	14.28	12.00						
масло растительное	4.98	4.98						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			60	4.37	3.86	12.13	102.90	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	60.00	60.00						
вареная сгущенка	10.50	10.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	1.00	1.00						
яйцо куриное	1.00	1.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
масса п/ф		72.00						
или								
Рулетик слоеный с повидлом			60	4.00	3.25	12.63	103.96	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам.	60.00	60.00						
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			50	2.23	0.43	23.15	110.50	
ИТОГО:			510	15.86	15.87	68.48	478.27	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Голубец ленивый в томатном соусе			90/30	10.40	10.97	18.68	221.80	ТТК
фарш говяжий	45.78	42.00						
филе бедра птицы	9.90	9.00						
свинина	14.18	13.50						
капуста б/к	23.75	19.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
масло растительное	2.30	2.30						
масса припущенного лука		5.50						
соль йодированая	0.20	0.20						
крупа рисовая	4.00	4.00						
масса отварного риса:		10.00						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		104.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Соус томатный		30						
томатная паста	4.00	4.00						
мука пшеничная	2.00	2.00						
соль йодированая	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 (зам) пром.произ в томатном соусе			90/30					
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	21.01	143.76	№ 520-2004

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.10	22.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0.27	0.09	15.21	63.14	
смесь ягод	30.00	30.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.50	0.45	12.15	58.35	
ИТОГО:			500	15.42	16.21	67.05	487.05	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные (на поджаривку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Гуляш "По-венгерски"			90	9.01	9.98	9.28	155.80	
свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50						
томатная паста	3.20	3.20						
лук репчатый	14.28	12.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
морковь 25%	15.96	12.00						
перец болгарский	10.40	8.00						
или перец грутовой	10.00	8.00						
или перец с/м	8.00	8.00						
или соленые огурцы	17.10	9.00						
масло растительное	3.20	3.20						
соль йодированная	0.30	0.30						

мука пшеничная	4.00	4.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или зелень сухая	0.04	0.04						
Гречка рассыпчатая отварная			150	4.00	5.28	23.69	167.05	№ 243-2011
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
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	68.08	
ИТОГО:			540	15.44	15.81	70.04	470.08	
Итого за 5 дней :				78.08	79.68	346.03	2399.96	
Средняя за 1 день :				15.62	15.94	69.21	479.99	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеиологические требования к организации общественного питания населения"								

Потребность в пищевых веществах , энергии (суточная)

Показатели	Потребность в п
	с 7 до 11 лет
белки (г/сут)	77
жиры (г/сут)	79
углеводы (г/сут)	335
Энергетическая ценность (ккал/сут)	2350

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

пищевых веществах
с 12 до 18 лет
90
92
383
2720

ния обучающихся в
 1", Приложение 9" № 1Масса

Сетка к примерному 20-ти дневному меню горяч

	выход	2 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом	18/5	Колбаска мясная	90
Каша молочная в ассортименте	200	Макаронные изделия отварные	150
Запеканка творожная со сгущенным молоком	90/15	Какао с молоком	200
или		Язычок слоеный с сахаром	50
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва	90/15	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
Чай с сахаром	200		
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20		

11 день	выход	12 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Каша молочная в ассортименте	200	Суп гороховый с птицей	200
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	20	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20
		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120

их завтраков.

Возрастная категория с 7-11 лет.

3 день	выход	4 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Горячий бутерброд "Пикантный"	30	Овощи натуральные (на поджаривание)	60
Борщ с птицей и сметаной	200	или	
Чай с молоком и сахаром	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривание	60
		Чахохбили	90
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Гречка рассыпчатая	150
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	20	Напиток из смеси сухофруктов	200
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20

13 день	выход	14 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Биточек мясной	90	Кукуруза консервированная (бланшированная)	60
Макаронные изделия отварные	150	Курица в соусе с томатом	90
Компот из яблок и лимона	200	Рис отварной	150
Йогурт	125	или	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	25	Гречка рассыпчатая	150
		Чай с сахаром	200

		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30

5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Шницель рыбный	90	Кукуруза консервированная (бланшированная) на поджаривку	60	Тефтель мясной	90
или		Гуляш из свинины	90	или	
Шницель рыбный п/ф пром.производства	90	Рис отварной	150	Тефтель мясной п/ф пром.произ	90
Пюре картофельное	170	Напиток ягодный	200	Рагу из овощей	150
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Чай "Витаминный"	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40			Витушка с повидлом из слоеного теста	40
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20

15 день	выход	16 день	выход	17 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Тефтель рыбный	90	Болоньезе		Бутерброд с повидлом	18/15
или		Макаронные изделия отварные		Жаркое по-домашнему	180
Тефтель рыбный п/ф пром.производства	90	Напиток из смеси сухофруктов		Чай с сахаром	200
Пюре картофельное	150	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20
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	20				

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)	60	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10	Плов с мясом	210
или		Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной и зеленью	200	Палочка слоеная с сыром	50
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	60	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	120	Напиток из кураги	200
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	90	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
Макаронные изделия отварные	150	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	40		
Кофейный напиток	200				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20				

18 день	выход	19 день		20 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Плов с птицей	200			Овощи натуральные (на поджаривку)	60
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой	60	Голубец ленивый в томатном соусе	90/30	или	
или		или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривку)	60
Рулетик слоеный с повидлом	60	Голубец ленивый п/ф (зам) пром. произ в томатном соусе	90/30	Гуляш "По-венгерски"	90
Чай "Витаминный"	200	Пюре картофельное	150	Гречка рассыпчатая отварная	150
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	Напиток из ягодно-яблочной смеси	200	Компот из яблок и лимона	200

		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40
			30	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

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ								
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК, ОБЕД для детей с 7 до 11 лет (сезон осень,зима,весна)								
Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака, обеда для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп								
1 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
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 %								
Каша молочная в ассортименте			200	2.64	5.06	25.29	180.00	№182-2011
крупa рисовая	25.00	25.00						
или крупa пшеничная	25.00	25.00						
или крупa овсяная	24.00	24.00						
или крупa пшeная	27.00	27.00						
или крупa ячневая	24.00	24.00						
вода	89.00	89.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	98.00	98.00						
соль йодированная	0.29	0.29						
сахар песок	1.00	1.00						
масло сливочное 72.5 %	2.52	2.52						
Запеканка творожная со сгущенным молоком			90/15	10.79	4.36	15.86	145.25	№219-2011
творог	83.83	83.00						
яйцо куриное	3.60	3.60						
крупa манная	5.00	5.00						
сахар песок	7.00	1.00						
Сухари панировочные	2.00	2.00						
сметана	3.60	3.60						
масса полуфабриката		98.20						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
молоко сгущенное с сахаром 8,5%	15.00	15.00						
или								
Сырники творожные со сгущенным молоком пром. произ-ва			90/15	10.79	4.36	15.86	145.25	
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			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			547	16.04	15.81	67.84	493.48	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			250	6.91	7.50	30.36	204.87	

курица-гушка	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%	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						
лук репчатый	20.23	17.00						
огурцы соленные	28.5	15.00						
масло растительное	4.00	4.00						
томатная паста	7.50	7.50						
лимон	2.28	2.00						
вода питьевая	235.00	235.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
Жаркое по-домашнему			200	13.20	15.64	28.68	328.56	
свинина с/м	58.80	56.00						
масса тушеного мяса		40						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	159.60	120.00						
01.11.-31.12. -43%	171.60	120.00						
01.01-29.02 - 54%	184.80	120.00						
01.03 - 67%	200.40	120.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь 20 %	18.75	15.00						
морковь 25%	19.95	15.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	7.00	7.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло растительное	4.30	4.30						
зелень свежая	0.81	0.60						
чеснок	0.60	0.50						
или чеснок сушеный	0.05	0.05						
вода	25.00	25.00						
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			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40	

ИТОГО:			710	23.29	23.80	104.36	740.22	
Итого за завтрак, обед:			1257	39.33	39.61	172.20	1233.70	
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			90	7.32	7.92	17.52	136.02	ТТК
фарш говяжий	43.60	40.00						
филе бедра	14.30	13.00						
свинина	17.85	17.00						
вода питьевая	13.00	13.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	8.83	8.10						
соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	2.70	2.70						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса п/ф		108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Колбаска мясная п/ф пром. произ			90					ТТК
Колбаска мясная п/ф пром. произ рfv/	108.00	108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
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			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			510	16.09	16.53	68.46	478.90	

ОБЕД								
Суп с птицей, крупой и овощами			220	6.42	6.34	22.14	148.63	
курица-гушка	21.75	15.00						
масса готовой птицы		12						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	70.49	53.00						
01.11.-31.12. -43%	75.79	53.00						
01.01-29.02 - 54%	81.62	53.00						
01.03 - 67%	88.51	53.00						
морковь 25 %	15.96	12.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	188.00	188.00						
крупa рис круглый	10.00	10.00						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
зелень свежая	0.68	0.50						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Гуляш из птицы			90	12.19	12.06	17.37	251.36	260-2011
филе куриное	55.00	50.00						
масса тушеной птицы		40.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5.00	5.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
масло растительное	3.00	3.00						
вода питьевая	60.00	60.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
Картофель отварной			150	1.90	4.90	19.05	132.00	
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	210.14	158.00						
01.11.-31.12. -43%	225.94	158.00						
01.01-29.02 - 54%	243.32	158.00						
01.03 - 67%	263.86	158.00						
вода питьевая	316.00	316.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	4.00	4.00						
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			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			700	23.12	23.77	100.92	722.14	
Итого за завтрак, обед:			1210	39.21	40.30	169.38	1201.04	
3 день								
ЗАВТРАК								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд "Пикантный"			30	6.06	5.03	13.40	118.90	ТТК
сыр Сулугуни	11.11	11.00						
батон молочный	18.00	18.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
Борщ с птицей и сметаной			200	6.02	9.00	16.93	146.21	ТТК
курица-тушка	27.19	18.75						
масса отварной птицы		15.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	21.28	16.00						
01.11.-31.12. -43%	22.88	16.00						
01.01-29.02 - 54%	24.64	16.00						
01.03 - 67%	26.72	16.00						
капуста белокочанная свежая	20.00	16.00						
свекла - до 01.01 - 20%	40.00	32.00						
с 01.01 - 25%	42.56	32.00						
морковь до 01.01.-25%	11.25	9.00						
с 01.01 - 33%	11.97	9.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.25	3.25						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.02	0.02						
масло растительное	4.00	4.00						
сметана	5.00	5.00						
лимонная кислота	0.13	0.13						
соль йодированная	0.60	0.60						
вода питьевая	180.00	180.00						
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			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
ИТОГО:			570	15.41	15.91	68.16	481.0	
ОБЕД								
Суп Лагман с птицей			250	8.80	6.57	26.37	189.72	
курица-тушка	17.69	12.20						
масса отварной птицы		10.00						
спагетти	28.00	28.00						
масса отварных спагетти		62						
чеснок	1.28	1.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
масло растительное	4.50	4.50						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	22.08	16.60						
01.11.-31.12. -43%	23.74	16.60						
01.01-29.02 - 54%	25.56	16.60						
01.03 - 67%	27.72	16.60						
морковь 20 %	13.13	10.50						
морковь 25%	13.97	10.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
вода питьевая	160.00	160.00						
перец с/м	9.00	9.00						
томатная паста	5.00	5.00						
Плов с мясом			200	11.60	17.14	29.68	289.48	
свинина с/м	58.80	56.00						
масса тушеного мяса		40						
крупа рис пропаренный	55.00	55.00						
вода питьевая	150.00	150.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
куркума	0.01	0.01						
лук репчатый	14.28	12.00						
масло растительное	4.98	4.98						
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			30	1.68	0.33	17.37	82.87	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			700	23.65	24.49	105.32	710.95	
Итого за завтрак, обед:			1270	39.06	40.40	173.48	1191.95	
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 подгарировку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Чахохбили			90	9.10	9.78	6.98	119.68	№ 491-2004
филе куриное	67.10	61.00						
или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готового мяса		50.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
томаты свежие	21.00	20.00						
или томаты с/м	20.00	20.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
масло растительное	3.00	3.00						
лимонная кислота	0.15	0.15						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	6.14	23.69	177.25	243-2011
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
Напиток из смеси сухофруктов			200	0.74	0.28	24.67	114.68	ТТК
сухофрукты	18.20	18.20						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	220.00	220.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			520	15.43	16.47	67.30	470.11	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гречками			220/10	8.44	8.59	31.92	211.14	ТТК

филе куриное	17.60	16.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	99.75	75.00						
01.11.-31.12. -43%	107.25	75.00						
01.01.-29.02 - 54%	115.50	75.00						
01.03 - 67%	125.25	75.00						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	30.00	30.00						
вода питьевая	80.00	80.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
Тефтель мясной			90	8.06	8.16	17.52	153.03	ТТК
фарш говяжий	37.74	37.00						
филе куриное	36.30	33.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
крупа рис круглый	9.60	9.60						
масса отварного риса		24.00						
вода питьевая	19.20	19.20						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная в/с	4.00	4.00						
масса п/ф		105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			90					
тефтель мясной п/ф пром.произ	105.00	105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Капуста тушеная			150	3.6	6.30	18.80	156.00	245-1997
капуста б/к	193.75	155.00						
морковь до 01.01.-25%	22.50	18.00						
с 01.01 - 33%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная	2.30	2.30						
вода питьевая	12.00	12.00						
масло растительное	7.00	7.00						
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			20	1.12	0.22	11.58	55.25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный витаминизированный			40	1.79	0.35	18.53	88.40	
ИТОГО:			730	23.28	23.71	100.50	706.96	
Итого за завтрак, обед:			1250	38.71	40.18	167.80	1177.07	

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			90	9.48	10.24	14.14	212.42	ТТК
минтай тушка с/м	78.00	50.00						
или филе минтая	80.07	51.00						
свинина	19.95	19.00						
вода питьевая	12.00	12.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	10.83	9.10						
сухарь панировочный	5.00	5.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	2.70	2.70						
масса п/ф		108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			90					ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ (зам)	105.00	105.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Пюре картофельное			170	3.68	5.33	23.81	162.93	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	200.83	151.00						
01.11.-31.12. -30%	215.93	151.00						
01.01-29.02 - 35%	232.54	151.00						
01.03 - 40%	252.17	151.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	28.88	27.50						
соль йодированная	0.40	0.40						
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			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			500	15.41	16.01	67.09	470.58	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на поджаривовку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013

огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Суп гороховый с мясом и зеленью			220	7.20	8.67	26.24	199.73	
свинина	15.95	14.50						
<i>масса отварного мяса</i>		<i>10</i>						
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						
горох лущёный	23.00	23.00						
масло растительное	4.00	4.00						
лук репчатый	12.20	10.25						
морковь 20 %	18.75	15.00						
морковь 25%	19.95	15.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
вода	180.00	180.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Паста с курицей и сулугуни			200	14.92	15.30	48.88	375.63	ТТК
Паста:								
филе куриное	38.50	35.00						
макароны	50.00	50.00						
морковь до 01.01.-25%	18.75	15.00						
с 01.01 - 33%	0.00							
лук репчатый	17.85	15.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло растительное	6.00	6.00						
сыр сулугуни	12.12	12.00						
<i>соус для пасты помидоро:</i>			<i>50</i>					
томаты с/м	27.00	27.00						
вода питьевая	23.50	23.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
сахар-песок	0.50	0.50						
чеснок	1.20	1.00						
или чеснок сушеный	0.03	0.03						
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				30	1.34	0.26	13.89	66.30	
ИТОГО:				710	24.24	24.41	103.65	705.26	
Итого за завтрак, обед:				1210	39.65	40.41	170.74	1175.84	
Итого за 5 дней :					195.96	200.90	853.60	5979.60	
Средняя за 1 день :					39.19	40.18	170.72	1195.92	
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)				60	0.85	0.07	14.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная		92.40	60.00						
Гуляш из свинины				90	10.53	10.16	10.66	153.23	433-2004
свинина с/м		73.50	70.00						
масса тушеного мяса			50.00						
лук репчатый		14.28	12.00						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		3.20	3.20						
мука пшеничная в/с		4.00	4.00						
масло растительное		3.00	3.00						
соль йодированная		0.20	0.20						
вода питьевая		60.00	60.00						
Рис отварной				150	2.76	5.78	19.89	210.93	№ 511-2004
крупa рисовая		52.50	52.50						
масло растительное		4.00	4.00						
вода питьевая		105.00	105.00						
соль йодированная		0.40	0.40						
Напиток ягодный				200	0.01	0.00	9.98	39.98	ТТК
смородина с/м		25.00	25.00						
или клубника с/м		25.00	25.00						
или брусника с/м		25.00	25.00						
вода питьевая		215.00	215.00						
сахар песок		6.00	6.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				30	1.34	0.25	13.89	66.30	
ИТОГО:				530	15.49	16.26	68.93	493.33	
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью				200	3.75	8.13	8.17	132.02	
курица-тушка		18.13	12.50						

масса отварной курицы		10						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33.25	25.00						
01.11.-31.12. -30%	35.75	25.00						
01.01-29.02 - 35%	38.50	25.00						
01.03 - 40%	41.75	25.00						
капуста	31.25	25.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
морковь 20 %	18.75	15.00						
морковь 25%	19.95	15.00						
томатная паста	7.00	7.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	11.90	10.00						
масло растительное	3.50	3.50						
вода питьевая	180.00	180.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
сметана 15%	5.00	5.00						
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 йодированная	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	1.78	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:			730	23.14	24.29	105.08	714.71	
Итого за завтрак, обед:			1260	38.63	40.55	174.01	1208.04	
7 день								
			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Тефтель мясной			90	8.06	8.16	17.52	153.03	ТТК
фарш говяжий	37.74	37.00						
филе куриное	36.30	33.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
крупа рис круглый	9.60	9.60						
масса отварного риса		24.00						
вода питьевая		19.20						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная в/с	4.00	4.00						
масса п/ф		105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			90					
тефтель мясной п/ф пром.произ зам	105.00	105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Рагу из овощей			150	2.90	2.58	11.45	127.00	224-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	146.30	110.00						
01.11.-31.12. -30%	157.30	110.00						
01.01-29.02 - 35%	169.40	110.00						
01.03 - 40%	183.70	110.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
капуста белокочанная	65.00	52.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
томатная паста	2.00	2.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
чеснок	0.48	0.40						
или сухой чеснок	0.40	0.40						
масло растительное	5.00	5.00						
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						
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 подъем	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	

Итого:			500	15.67	16.19	67.32	490.89	
ОБЕД								
Свекольник с птицей и сметаной			250	4.82	7.18	11.39	168.05	
кураца-тушка	23.56	16.25						
масса отварной курицы		13						
свекла 20 %	68.75	55.00						
свекла 25 %	73.15	55.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	46.55	35.00						
01.11.-31.12. -30%	50.05	35.00						
01.01-29.02 - 35%	53.90	35.00						
01.03 - 40%	58.45	35.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
томатная паста	3.00	3.00						
вода	215.00	215.00						
лимонная кислота	0.15	0.15						
масло растительное	3.80	3.80						
сметана 15%	7.00	7.00						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			180	15.38	16.78	35.21	360.45	ТТК
пельмени "Домашние" пром.производства. зам.	155.00	155.00						
вода питьевая	310.00	310.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло сливочное 72.5 %	2.00	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			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:			690	23.93	24.65	100.54	718.65	
Итого за завтрак, обед:			1190	39.60	40.84	167.86	1209.54	
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 поджаривовку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						

или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Бедро или грудка куриные запеченная по-домашнему			90	8.70	10.81	14.95	159.3	ТТК
грудка куриная на кости	120.78	109.80						
или бедро куриное	156.60	130.50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5.00	5.00						
чеснок	0.60	0.50						.
или чеснок сухой	0.05	0.05						
масло растительное	2.00	2.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло растительное	3.00	3.00						
Кофейный напиток			200	1.70	2.84	20.14	139.00	№692-2004
кофейный напиток	2.00	2.00						
вода питьевая	135.00	135.00						
сахар песок	6.00	6.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			520	15.51	15.82	67.13	472.80	
ОБЕД								
Суп овощной с птицей			220	7.65	8.68	18.46	188.63	ТТК
курица-тушка	18.13	12.50						
масса готовой птицы		10						
капуста б/к	25.00	20.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	69.16	52.00						
01.11.-31.12. -43%	74.36	52.00						
01.01-29.02 - 54%	80.08	52.00						
01.03 - 67%	86.84	52.00						
морковь 25 %	17.29	13.00						
морковь 20 %	16.25	13.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	188.00	188.00						
томатная паста	5.00	5.00						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
зелень свежая	0.68	0.50						
или сушеная зелень	0.05	0.05						

Пюре картофельное			150	3.25	4.70	21.01	143.76	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						
01.01.-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.10	22.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Тефтель рыбный			90	8.44	9.70	10.78	168.85	ТТК
минтай тушка с/м	80.03	51.30						
или филе минтая	80.54	51.30						
филе бедра птицы	20.71	19.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
крупа рисовая	6.00	6.00						
масса отварного риса:		15.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
масло растительное	1.80	1.80						
лук репчатый пассерованный		6.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная	5.00	4.00						
масса п/ф		106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			90					
тефтель рыбный п/ф пром.производства	106.00	106.00						
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			25	1.11	0.21	11.58	55.25	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			725	23.19	23.73	105.35	733.02	
Итого за завтрак, обед:			1245	38.70	39.55	172.48	1205.82	
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			200	7.41	8.22	15.25	148.89	ТТК
курица-тушка	19.94	13.75						
масса отварной птицы		11						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	59.85	45.00						
01.11.-31.12. -30%	64.35	45.00						
01.01-29.02 - 35%	69.30	45.00						
01.03 - 40%	75.15	45.00						
крупа перловая	4.00	4.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленные	19.00	10.00						
масло растительное	4.00	4.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
вода	188.00	188.00						
сметана 15%	6.00	6.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Фрукт (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			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
ИТОГО:			593	15.40	16.22	69.97	474.31	
ОБЕД								
Суп -лапша с птицей			220	9.12	8.10	28.53	236.83	692-2004
курица-тушка	18.13	12.50						
масса готовой птицы		10						
макаронные изделия (лапша)	10.00	10.00						
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00						
с 01.01 - 25%	13.30	10.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
масло растительное	4.00	4.00						
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	0.20	0.20						
вода	180.00	180.00						
Бефстроганов из мяса			90	9.30	10.55	9.05	208.65	245-2011
свинина	58.80	56.00						
масса готового мяса		40.00						
морковь до 01.01	12.50	10.00						
морковь с 01.01	13.30	10.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
сметана	12.00	12.00						
вода питьевая	20.00	20.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	5.00	5.00						
Картофель отварной			150	2.41	5.23	19.05	132.00	
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	210.14	158.00						
01.11.-31.12. -43%	225.94	158.00						
01.01-29.02 - 54%	243.32	158.00						
01.03 - 67%	263.86	158.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло растительное	4.00	4.00						
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:			720	24.23	24.58	104.26	740.07	
Итого за завтрак, обед:			1313	39.63	40.80	174.23	1214.38	

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			210	9.45	10.08	27.10	191.32	№443-2004
свинина мясная	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6.30	6.30						
крупа рисовая	60.00	60.00						
морковь до 01.01.-20%	32.50	26.00						
с 01.01 - 25%	34.58	26.00						

лук репчатый	24.99	21.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
вода питьевая	173.00	173.00						
куркума	0.01	0.01						
Палочка слоеная с сыром			50	4.12	5.57	11.95	101.02	ТТК
тесто слоеное промышленного производства зам	50.00	50.00						
сыр	8.08	8.00						
мука пшеничная в/с на подпыл	0.50	0.50						
яйцо куриное	1.50	1.50						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
или								
Палочка слоеная с сыром пром. произ			50					
палочка слоеная с сыром пром.произ. Замор	59.00	59.00						
масло растительное для смазки листа	1.00	1.00						
Напиток из кураги			200	0.60	0.08	11.52	90.70	ТТК
курага	15.00	15.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	230.00	230.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			500	15.95	16.07	69.09	471.44	
ОБЕД								
Суп - пюре с птицей и гречками			220/10	8.69	9.12	27.35	245.21	ТТК
филе куриное	16.10	14.64						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	99.75	75.00						
01.11.-31.12. -43%	107.25	75.00						
01.01-29.02 - 54%	115.50	75.00						
01.03 - 67%	125.25	75.00						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	30.00	30.00						
вода питьевая	80.00	80.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
хлеб пшеничный	16.00	10.00						
Котлета мясо-картофельная			90	7.32	7.92	17.52	136.02	ТТК
фарш говяжий с/м	19.62	18.00						
филе бедра с/м	26.40	24.00						
филе куриное с/м	40.70	37.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	15.96	12.00						
01.11.-31.12. -43%	17.16	12.00						
01.01-29.02 - 54%	18.48	12.00						
01.03 - 67%	20.04	12.00						

	лук репчатый	13.08	12.00					
	соль йодированная	0.25	0.25					
	сухари панировочные	5.00	5.00					
	масса п/ф		108.00					
	масло растительное для смазки листа	1.50	1.50					
или								
Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ			90					ТТК
Котлета мясо-картофельная п/ф пром. произ (зам)	108.00	108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
Капуста тушеная			150	3.60	6.30	18.80	160.00	245-1997
капуста б/к	193.75	155.00						
морковь до 01.01.-25%	22.50	18.00						
с 01.01 - 33%	23.94	18.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
мука пшеничная	2.50	2.50						
вода питьевая	12.00	12.00						
соль йодированая	0.30	0.30						
масло растительное	8.00	8.00						
Чай с сахаром и брусничкой			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			30	1.34	0.26	13.89	66.30	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:			740	23.46	24.13	102.87	705.92	
Итого за завтрак, обед:			1240	39.41	40.20	171.96	1177.36	
Итого за 5 дней :				195.97	201.94	860.54	6015.14	
Средняя за 1 день :				39.19	40.39	172.11	1203.03	
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Каша молочная в ассортименте			200	6.36	7.23	22.82	170.36	№264-2013
крупa пшeно	25.00	30.00						
крупa рисовая	25.00	25.00						
или крупa пшеничная	25.00	25.00						
или крупa овсяная	24.00	24.00						
или крупa ячневая	24.00	24.00						
вода	86.00	86.00						

молоко питьевое 2,5% жирности	96.00	96.00						
сахар песок	2.00	2.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Пирог Царский			90	8.36	9.17	27.15	217.13	№ 85-2006
масло сливочное 72.5 %	12.50	12.50						
мука пшеничная в/с	34.07	34.07						
разрыхлитель	0.03	0.03						
яйцо куриное	12.40	12.40						
творог 9%	43.00	43.00						
сахар песок	2.00	2.00						
масса и/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			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
ИТОГО:			500	15.62	16.57	69.21	471.67	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарировку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Суп с птицей, крупой и овощами			200	5.07	9.43	19.09	194.63	
курица-тушка	18.13	12.50						
масса готовой птицы		10						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	63.84	48.00						
01.11.-31.12. -43%	68.64	48.00						
01.01-29.02 - 54%	73.92	48.00						
01.03 - 67%	80.16	48.00						
морковь 25 %	14.63	11.00						
морковь 20 %	13.75	11.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
вода питьевая	188.00	188.00						
томатная паста	7.00	7.00						
крупа рис круглый	7.00	7.00						
масло растительное	3.80	3.80						
соль йодированная	0.20	0.20						
зелень свежая	0.68	0.50						
Гуляш из птицы			90	12.09	11.75	17.56	267.36	260-2011
филе куриное	55.00	50.00						
масса тушеного мяса		40.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5.00	5.00						
лук репчатый	9.52	8.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						

масло растительное		3.00	3.00						
вода питьевая		60.00	60.00						
соль йодированная		0.20	0.20						
Макаронные изделия отварные				150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия		55.00	55.00						
соль йодированная		0.50	0.50						
вода питьевая		330.00	330.00						
масло сливочное 72.5 %		3.00	3.00						
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						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				40	2.24	0.44	23.16	55.25	
ИТОГО:				720	24.22	23.70	104.11	738.24	
Итого за завтрак, обед:					39.84	40.27	173.32	1209.91	
12 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК									
Суп гороховый с птицей			200	7.10	8.60	16.70	152.25	№ 36-2011	
курица-тушка		23.56	16.25						
масса отварной птицы			13.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		73.15	55.00						
01.11.-31.12. -30%		78.65	55.00						
01.01-29.02 - 35%		84.70	55.00						
01.03. - 67%		91.85	55.00						
горох лущёный		20.00	20.00						
масло растительное		3.00	3.00						
лук репчатый		9.52	8.00						
морковь до 01.01 -20%		15.00	12.00						
с 01.01 - 25%		15.96	12.00						
соль йодированная		0.30	0.30						
вода		165.00	165.00						
Улитка с корицей			50	6.97	7.46	17.09	155.24	ТТК	
тесто слоеное промышленного производства зам		54.00	54.00						
масло сливочное		2.00	2.00						
корица		0.03	0.03						
сахар песок		1.50	1.50						
мука пшеничная в/с на подпыл		1.00	1.00						
Масса полуфабриката			57.53						
масло растительное для смазки листа		1.20	1.20						
яйцо для смазки изделия		2.00	2.00						
сахарная пудра		1.00	1.00						
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			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Фрукт (исчислена средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:			590	15.44	16.54	67.42	473.77	
ОБЕД								
Яйцо отварное			40	5.20	4.80	4.50	62.80	
яйцо куриное	40.00	40.00						
Свекольник с птицей и сметаной			220	4.82	7.18	11.39	172.63	
курица-тушка	18.13	12.50						
масса отварной курицы		10						
свекла 20 %	62.50	50.00						
свекла 25 %	66.50	50.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	42.56	32.00						
01.11.-31.12. -30%	45.76	32.00						
01.01-29.02 - 35%	49.28	32.00						
01.03 - 40%	53.44	32.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
морковь 20 %	10.00	8.00						
морковь 25%	10.64	8.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
томатная паста	2.50	2.50						
вода	188.00	188.00						
лимонная кислота	0.13	0.13						
масло растительное	3.45	3.45						
сметана 15%	5.00	5.00						
Гречка по купечески			180	9.52	11.98	30.71	280.17	
свинина с/м	58.80	56.00						
масса готового мяса		40						
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода для варки	110.00	110.00						
морковь 20 %	20.00	16.00						
морковь 25%	21.28	16.00						
лук репчатый	17.46	14.67						
масса пассерованных овощей		33						
соль йодированная	0.50	0.50						
масло растительное	5.00	5.00						
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			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:			700	23.27	24.65	100.54	705.75	
Итого за завтрак, обед:			1290	38.71	41.19	167.96	1179.52	
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			90	7.97	10.39	13.87	154.3	ТТК
фарш говяжий			16.31	15.10				
филе куриное			27.25	25.00				
филе бедра			33.00	30.00				
вода питьевая			13.00	13.00				
хлеб пшеничный			9.00	9.00				
лук репчатый			8.72	8.00				
соль йодированная			0.20	0.20				
яйцо куриное			2.70	2.70				
мука пшеничная			5.00	5.00				
масса ш/ф			108.00					
масло растительное для смазки листа			1.50	1.50				
или								
Биточек мясной пром. производства зам.			90					
шницель куриный пром. производства зам.			108.00	108.00				
масло растительное для смазки листа			1.50	1.50				
Макаронные изделия отварные			150	3.52	2.80	17.08	116.90	№ 332-2004
макаронные изделия			55.00	55.00				
соль йодированная			0.45	0.45				
вода питьевая			330.00	330.00				
масло растительное			3.50	3.50				
Компот из яблок и лимона			200	0.50	0.00	15.36	85.28	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			25	1.97	0.25	13.28	56.74	
ИТОГО:			590	16.16	16.24	69.59	491.22	
ОБЕД								
Рассольник Ленинградский с итицей, сметаной и зеленью			230	9.36	12.52	25.84	230.91	
курица-гушка			23.56	16.25				
масса готовой птицы			13					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			73.15	55.00				

01.11.-31.12. -30%	78.65	55.00						
01.01-29.02 - 35%	84.70	55.00						
01.03 - 40%	91.85	55.00						
крупa перловая	6.00	6.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
лук репчатый	10.71	9.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
огурцы соленые	22.80	12.00						
масло растительное	4.00	4.00						
вода	207.00	207.00						
сметана 15%	5.00	5.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
Тефтель мясной			90	8.06	8.16	17.52	153.03	ТТК
фарш говяжий	37.74	37.00						
филе куриное	36.30	33.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
крупa рис круглый	9.60	9.60						
масса отварного риса		24.00						
вода питьевая	19.20	19.20						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная в/с	4.00	4.00						
масса п/ф		105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель мясной п/ф пром.произ			90					
тефтель мясной п/ф пром.произ зам	105.00	105.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Рагу из овощей			150	2.90	2.58	11.45	167.00	224-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	146.30	110.00						
01.11.-31.12. -30%	157.30	110.00						
01.01-29.02 - 35%	169.40	110.00						
01.03 - 40%	183.70	110.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
капуста белокочанная	65.00	52.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
томатная паста	2.00	2.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
чеснок	0.60	0.50						
или сухой чеснок	0.40	0.40						
масло растительное	5.00	5.00						
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			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:			730	23.72	23.92	100.69	705.85	
Итого за завтрак, обед:				39.88	40.16	170.28	1197.07	
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)			60	0.85	0.07	14.51	22.89	№ 245-2006
кукуруза консервированная	92.40	60.00						
Курица в соусе с томатом			90	11.15	9.56	10.98	120.04	№ 410-2013
филе куриное	67.10	61.00						
или грудка куриная на кости	68.75	62.50						
масса готовой птицы		50.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
томатная паста	4.00	4.00						
сметана	3.00	3.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
чеснок	0.48	0.40						
сушеный чеснок	0.04	0.04						
масло растительное	3.00	3.00						
сахар-песок	0.20	0.20						
Рис отварной			150	2.76	5.94	19.89	221.49	№ 511-2004
крупа рисовая	52.50	52.50						
масло растительное	4.00	4.00						
вода питьевая	105.00	105.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
или								
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	23.69	167.05	№ 243-2011
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло растительное	3.20	3.20						
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			30	1.34	0.25	13.89	66.30	
ИТОГО:			530	16.11	15.82	69.25	470.70	
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с птицей, сметаной и зеленью			250	5.01	10.36	15.21	196.02	
курица-тушка	27.19	18.75						
масса отварной курицы		15						

[illegible]

Тефтель рыбный			90	8.79	10.40	12.81	169.62	ТТК
минтай тушка с/м	81.59	52.30						
или филе минтая	82.11	52.30						
филе бедра птицы	20.71	19.00						
вода питьевая	10.00	10.00						
крупа рисовая	6.00	6.00						
масса отварного риса:		15.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
масло растительное	1.80	1.80						
лук репчатый пассерованный		6.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
мука пшеничная	5.00	4.00						
масса п/ф		106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
или								
Тефтель рыбный п/ф пром.производства			90					
тефтель рыбный п/ф пром.производства зам	106.00	106.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	21.01	143.76	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. - 30%	185.90	130.00						
01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.10	22.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Чай ягодный с сахаром			200	0.90	0.30	5.36	48.00	
чай чёрный	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	6.00	6.00						
брусника с/м	5.00	5.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			500	15.42	15.84	67.10	491.08	
ОБЕД								
Овощи натуральные (на подгарировку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку			60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Суп Лагман с курицей			200	8.80	6.57	26.37	189.72	
курица-тушка	14.15	9.76						
масса отварной птицы		8.00						
спагетти	20.00	20.00						
масса отварных спагетти		50						
чеснок	0.64	0.50						
лук репчатый	11.90	10.00						

масло растительное	4.00	4.00						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	19.95	15.00						
01.11.-31.12. -43%	21.45	15.00						
01.01-29.02 - 54%	23.10	15.00						
01.03 - 67%	25.05	15.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
вода питьевая	128.00	128.00						
перец с/м	8.00	8.00						
томатная паста	4.50	4.50						
Мясо тушеное			90	9.10	12.50	23.80	231.45	№ 369-2013
свинина	76.13	72.50						
масса готового мяса		50.00						
лук репчатый	23.80	20.00						
морковь 20 %	12.50	10.00						
морковь 25%	13.30	10.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
мука пшеничная в/с	2.00	2.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
масло растительное	3.00	3.00						
Гречка рассыпчатая			150	4.00	5.28	23.69	167.05	243-2011
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
Компот из изюма			180	0.43	0.09	17.86	87.36	
изюм коричневый	15.00	15.00						
сахар песок	9.00	9.00						
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:			700	23.92	24.71	103.68	734.08	
Итого за завтрак, обед:			1200	39.34	40.55	170.78	1225.16	
Итого за 5 дней :				197.38	201.81	856.80	6007.13	
Средняя за 1 день :				39.48	40.36	171.36	1201.43	
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Болоньезе			90	7.40	9.23	8.60	129.69	ТТК
фарш говяжий	48.60	45.00						
лук репчатый	17.85	15.00						
морковь 20 %	20.00	16.00						
морковь 25%	21.28	16.00						
кабачки свежие	18.62	14.00						
или кабачки с/м	14.00	14.00						

масло растительное	6.40	6.40						
томатная паста	5.00	5.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
сахар песок	0.23	0.23						
орегано сушеный	0.01	0.01						
базилик сушеный	0.01	0.01						
чеснок	0.60	0.50						
Макаронные изделия отварные			150	3.52	1.90	20.08	116.00	№ 332-2004
макаронные изделия	55.00	55.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
вода питьевая	330.00	330.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
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			20	0.89	0.17	9.26	44.20	
Десерт творожный			100	3.40	4.25	10.67	98.50	
ИТОГО:			560	15.89	15.83	70.25	493.07	
ОБЕД								
Солянка сборная мясная			250	6.01	7.26	30.36	202.36	ТТК
курица-тушка	21.23	14.64						
масса отварной птицы		12.00						
свинина с/м	10.66	10.15						
масса отварной свинины		7.00						
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						
лук репчатый	20.23	17.00						
огурцы соленые	28.5	15.00						
томатная паста	5.00	5.00						
лимон	2.28	2.00						
масло растительное	4.00	4.00						
вода питьевая	235.00	235.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
Пельмени "Домашние" с маслом сливочным			180	15.38	16.78	39.21	322.97	ТТК
пельмени "Домашние" пром. производства, зам.	155.00	155.00						
вода питьевая	310.00	310.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло сливочное 72.5 %	2.60	2.60						
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	0.82	0.12	10.97	48.18	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			700	24.26	24.59	101.21	705.05	

Итого за завтрак, обед:			1260	40.15	40.42	171.46	1198.12	
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			180	12.36	14.68	19.68	217.34	
свинина с/м	61.74	58.80						
или филе куриное	57.75	52.50						
масса тушеного мяса/птицы		42						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	159.60	120.00						
01.11.-31.12. -30%	171.60	120.00						
01.01-29.02 - 35%	184.80	120.00						
01.03 - 40%	200.40	120.00						
лук репчатый	11.90	10.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
морковь 25%	15.96	12.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло растительное	4.02	4.02						
зелень свежая	0.81	0.60						
чеснок	0.60	0.50						
вода	40.00	40.00						
Чай с сахаром			200	0.01	0.00	9.98	39.98	№ 268-2004
чай заварка	1.00	1.00						
вода питьевая	210.00	210.00						
сахар песок	4.50	4.50						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			120	0.66	0.38	14.25	85.00	
ИТОГО:			553	15.47	15.96	70.21	471.49	
ОБЕД								
Суп - пюре из разных овощей с гречками			220/10	5.50	5.30	25.20	170.50	№161 -2013, Пермь
морковь 20 %	27.50	22.00						
морковь 25%	29.26	22.00						
капуста свежая белокочанная	27.50	22.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 33%	27.93	21.00						
01.11.-31.12. -43%	30.03	21.00						
01.01-29.02 - 54%	32.34	21.00						
01.03 - 67%	35.07	21.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
вода питьевая	165.00	165.00						
молоко питьевое	33.00	33.00						
мука пшеничная	4.00	4.00						
соль йодированная	0.20	0.20						

масло сливочное	3.00	3.00						
Гуляш из свинины			90	10.20	10.16	13.81	154.23	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	4.00	4.00						
масло растительное	3.00	3.00						
соль йодированная	0.80	0.80						
вода питьевая	60.00	60.00						
Каша перловая с овощами			150	5.01	7.74	25.36	210.93	ТТК
крупа перловая	46.00	46.00						
масло растительное	5.20	5.20						
морковь 20 %	18.75	15.00						
морковь 25%	19.95	15.00						
кукуруза консервированная	16.94	11.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
вода питьевая	138.00	138.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
Компот из смородины			180	0.08	0.08	11.94	49.30	ТТК
смородина красная	22.00	22.00						
сахар песок	8.00	8.00						
вода питьевая	190.00	190.00						
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:			710	23.27	23.72	104.23	714.66	
Итого за завтрак, обед:			1263	38.74	39.68	174.44	1186.15	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ГОТОВО
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
ЗАВТРАК								
Плов с птицей			200	9,36	12,14	19,24	209,41	
филе куриное	53.68	48.80						
масса тушеной птицы		40						
крупа рис пропаренный	55.00	55.00						
вода питьевая	150.00	150.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
морковь 20 %	25.00	20.00						
морковь 25%	26.60	20.00						
куркума	0.01	0.01						
лук репчатый	14.28	12.00						
масло растительное	4.98	4.98						
Рулетик слоеный с вареной сгущенкой			60	4,37	3,86	12,13	102,90	ТТК
тесто слоеное промышленного производства	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			50	2.23	0.43	23.15	110.50	
ИТОГО:			510	15.86	15.87	68.48	478.27	
ОБЕД								
Расольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью			220	8.43	10.00	20.09	174.63	
свинина		18.13	12.50					
масса открытого мяса			10					
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					
крупа перловая		6.00	6.00					
морковь 20 %		12.50	10.00					
морковь 25%		13.30	10.00					
соль йодированная		0.30	0.30					
лук репчатый		9.52	8.00					
лавровый лист		0.01	0.01					
огурцы соленные		20.90	11.00					
масло растительное		4.00	4.00					
вода		205.00	205.00					
сметана 15%		5.00	5.00					
зелень свежая		0.68	0.50					
или сушеная зелень		0.05	0.05					
Бедро или грудка куриная запеченные по-домашнему			90	7.97	10.39	13.87	154.3	ТТК
грудка куриная на кости		120.78	109.80					
или бедро куриное		156.60	130.50					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		5.00	5.00					
чеснок		0.6	0.5					
или чеснок сухой		0.50	0.50					
масло растительное		2.00	2.00					
соль йодированная		0.20	0.20					
Рагу из овощей			150	2.90	2.58	11.45	127.00	224-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		146.30	110.00					
01.11.-31.12. -30%		157.30	110.00					
01.01-29.02 - 35%		169.40	110.00					

01.03 - 40%	183.70	110.00						
морковь 20 %	21.25	17.00						
морковь 25%	22.61	17.00						
капуста белокочанная	65.00	52.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
томатная паста	2.00	2.00						
соль йодированная	0.40	0.40						
чеснок	0.60	0.50						
или сухой чеснок	0.40	0.40						
масло растительное	5.00	5.00						
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			40	1.40	0.20	18.80	82.60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			740	23.16	23.79	105.37	731.61	
Итого за завтрак, обед:			1250	39.02	39.66	173.85	1209.88	
19 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Голубец ленивый в томатном соусе			90/30	10.40	10.97	18.68	221.80	ТТК
фарш говяжий	45.78	42.00						
филе бедра птицы	9.90	9.00						
свинина	14.18	13.50						
капуста б/к	23.75	19.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
масло растительное	2.30	2.30						
масса припущенного лука		5.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
крупа рисовая	4.00	4.00						
масса отварного риса:		10.00						
мука пшеничная	5.00	5.00						
масса и/ф		104.00						
масло растительное	1.50	1.50						
Соус томатный		30						
томатная паста	4.00	4.00						
мука пшеничная	2.00	2.00						
соль йодированная	0.10	0.10						
масло растительное	2.00	2.00						
вода питьевая	40.00	40.00						
сахар песок	0.50	0.50						
или								
Голубец ленивый и/ф (зам) пром.произ в томатном соусе			90/30					
Пюре картофельное			150	3.25	4.70	21.01	143.76	№ 520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	172.90	130.00						
01.11.-31.12. -30%	185.90	130.00						

01.01-29.02 - 35%	200.20	130.00						
01.03 - 40%	217.10	130.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	23.10	22.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			200	0.27	0.09	15.21	63.14	
смесь ягод	30.00	30.00						
сахар песок	6.00	6.00						
вода питьевая	215.00	215.00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			30	1.50	0.45	12.15	58.35	
ИТОГО:			500	15.42	16.21	67.05	487.05	
ОБЕД								
Суп шурпа с мясом и зеленью			250	5.50	9.00	24.55	157.60	
свинина	27.19	18.75						
<i>масса отварного мяса</i>		<i>15</i>						
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						
морковь 20 %	13.75	11.00						
морковь 25%	14.63	11.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
лук репчатый	11.90	10.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
мука пшеничная	1.00	1.00						
масло растительное	4.00	4.00						
вода	235.00	235.00						
томатная паста	5.00	5.00						
зелень свежая	1.35	1.00						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
чеснок	1.20	1.00						
Паста с курицей и сулугуни			200	14.92	15.30	48.88	375.63	ТТК
Паста:								
филе куриное	38.50	35.00						
макароны	50.00	50.00						
морковь до 01.01.-25%	18.75	15.00						
с 01.01 - 33%	0.00							
лук репчатый	17.85	15.00						
масло растительное	6.00	6.00						
соль йодированная	0.50	0.50						
сыр сулугуни	12.12	12.00						
<i>соус для пасты помидоро:</i>			<i>50</i>					
томаты с/м	27.00	27.00						
вода питьевая	23.50	23.50						
соль йодированная	0.20	0.20						
сахар-песок	0.50	0.50						
чеснок	1.20	1.00						
или чеснок сушеный	0.03	0.03						
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:			710	23.17	24.83	103.50	706.07
Итого за завтрак, обед:			1210	38.59	41.04	170.55	1193.12

			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 подгарировку)			60	0.70	0.10	2.70	14.30	№ 106-2013
огурцы свежие	63.00	60.00						
или томаты свежие	63.00	60.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на подгарировку)	114.00	60.00	60	0.50	0.10	1.00	6.90	№101-2004
Гуляш "По-венгерски"			90	9.01	9.98	9.28	155.80	
свинина с/м	73.50	70.00						
масса тушеного мяса		50						
томатная паста	3.20	3.20						
лук репчатый	14.28	12.00						
морковь 20 %	15.00	12.00						
морковь 25%	15.96	12.00						
перец болгарский	10.40	8.00						
или перец грутовой	10.00	8.00						
или перец с/м	8.00	8.00						
или соленые огурцы	17.10	9.00						
масло растительное	3.20	3.20						
соль йодированная	0.30	0.30						
мука пшеничная	4.00	4.00						
вода питьевая	30.00	30.00						
зелень свежая	0.68	0.50						
или сушеная зелень	0.05	0.05						
Гречка рассыпчатая отварная			150	4.00	5.28	23.69	167.05	№ 243-2011
крупа гречневая	55.00	55.00						
вода питьевая	106.50	106.50						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
соль йодированная	0.30	0.30						
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	68.08	
ИТОГО:			540	15.44	15.81	70.04	470.08	
ОБЕД								

Свекольник с птицей и сметаной			220	7.25	8.26	23.92	172.75	
курица-тушка	23.56	16.25						
<i>масса отварной курицы</i>		<i>13</i>						
свекла 20 %	62.50	50.00						
свекла 25 %	66.50	50.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	41.23	31.00						
01.11.-31.12. -30%	44.33	31.00						
01.01-29.02 - 35%	47.74	31.00						
01.03 - 40%	51.77	31.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
морковь 20 %	10.00	8.00						
морковь 25%	10.64	8.00						
лук репчатый	8.33	7.00						
томатная паста	2.50	2.50						
вода	188.00	188.00						
лимонная кислота	0.13	0.13						
масло растительное	3.45	3.45						
сметана 15%	8.00	8.00						
Шницель рыбный			90	8.71	9.45	13.39	188.57	ТТК
минтай тушка с/м	79.56	51.00						
или филе минтая	80.07	51.00						
свинина	19.95	19.00						
вода питьевая	12.00	12.00						
хлеб пшеничный	9.00	9.00						
лук репчатый	10.71	9.00						
сухари панировочный	5.00	5.00						
соль йодированная	0.20	0.20						
яйцо куриное	2.70	2.70						
масса п/ф		107.90						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
или								
Шницель рыбный п/ф пром.производства			90	8.71	9.45	13.39	188.57	ТТК
шницель рыбный п/ф пром.произ	108.00	108.00						
масло растительное для смазки листа	1.50	1.50						
<i>Сложный гарнир:</i>			<i>150</i>	<i>4.76</i>	<i>5.38</i>	<i>22.54</i>	<i>144.87</i>	
Пюре картофельное			100	3.20	3.65	16.96	108.00	№ 312-2011
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	113.49	85.33						
01.11.-31.12. -30%	122.02	85.33						
01.01-29.02 - 35%	131.41	85.33						
01.03 - 40%	142.50	85.33						
соль йодированная	0.20	0.20						
молоко питьевое 2,5% жирности	15.75	15.00						
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00						
Капуста тушеная			50	1.56	1.73	5.58	36.87	№482-1996
капуста б/кочанная	65.84	52.67						
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	0.10	0.10						

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			40	1.78	0.34	18.52	88.40	
ИТОГО:			740	23.91	23.63	103.15	717.17	
Итого за завтрак, обед:			1280	39.35	39.44	173.19	1187.25	
Итого за 5 дней :				195.84	200.24	863.49	5974.52	
Средняя за 1 день :				39.17	40.05	172.70	1194.90	
*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 дневному меню горячих обедов, завтраков

Возрастная категория с 7-11 лет.

1 день	выпуск	2 день	выпуск	3 день	выпуск	4 день	выпуск	5 день	выпуск	6 день	выпуск	7 день	выпуск	8 день	выпуск	9 день	выпуск	10 день	выпуск	
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		
Бутерброд с маслом	18/5	Колбаса вареная	90	Горячий бутерброд "Витаминный"	30	Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Шницель рыбный	90	Кукуруза консервированная (бланшированная)	60	Топфель мясной	90	Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Бутерброд с маслом и сыром	18/5/10	Паштет с маслом	210	
Каши молочная в аэропозитиве	200	Макаронные изделия отварные	150	Борщ с овощами и сметаной	200	или		или		Гуляши из свинины	90	или		или		Распашонка Ленивградский с овощами, сметаной и зеленью	200	Палочка слоеная с сыром	50	
Закусочная творожная из сулугуны с маслом	90/15	Каша с маслом	200	Чай с маслом и сахаром	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	Шницель рыбный с ф. пром. производства	90	Рис отварной	150	Топфель мясной с ф. пром. произв.	90	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	Фрукты (печеночная средняя лимонная цедра, абрикос, ананас, груша, манго, банан)	120	Напиток из куркуи	200	
или		Выпечка слоеная с сахаром	50			Чакчалобия	90	Пюре картофельное	170	Напиток ягодный	200	Ргу из овощей	150	Бекон или грудин куриные запеченные по-доминикански	90	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	
Саргетин творожный из сулугуны с маслом пром. производств	90/15	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Фрукты (печеночная средняя лимонная цедра, абрикос, ананас, груша, манго, банан)	120	Гречка рассыпчатая	150	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30	Чай "Витаминный"	200	Макаронные изделия отварные	150	Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40			
Чай с сахаром	200			Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	20	Напиток из смеси суфлюфруктов	200	Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40			Витаминизированный напиток из соевого теста	40	Кофейный напиток	200					
Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	20					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20					
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		
Салатка обжаренная мясная	250	Суп с овощами, курицей и овощами	220	Суп. Ланчон с овощами	250	Суп - пюре с овощами и гречкой	220/10	Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Щи из свеклы, капусты с овощами, сметаной и зеленью	200			Суп овощной с овощами	220	Суп - ланчон с овощами	220	Суп - пюре с овощами и гречкой	220/10	
Жареное по-доминикански	200	Гуляши из свинины	90	Паштет с маслом	200	Топфель мясной	90	или		Курица запеченная с картофелем, сметаной	250	Свекольник с овощами и сметаной	250	Пюре картофельное	150	Бекон/беконизированный	90	Колбаса мясо-картофельная	90	
Напиток из мясного-абрикосовой смеси	200	Картофель отварной	150	Отвар из шиповника	200	или		Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	Чай с сахаром	200	Печенье "Доминиканский" с маслом сливочным	180	Топфель рыбный	90	Картофель отварной	150	или		
Хлеб рапсовый	20	Компот из суфлюфруктов	200	Хлеб рапсовый	30	Топфель мясной с ф. пром. произв.	90	Суп гороховый с мясом и зеленью	220	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	Компот из куркуи	200	или		Напиток из мясного-абрикосовой смеси	200	Колбаса мясо-картофельная с ф. пром. произв.	90	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	Хлеб рапсовый	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Капустная тушеная	150	Паста с курицей и сулугуны	200	Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Топфель рыбный с ф. пром. производств	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Капустная тушеная	150	
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20			Чай с сахаром и брусничной	200	Компот из смородины	200	Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40	Компот из яблок и лимона	200			Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40	Чай с сахаром и брусничной	200	
						Хлеб рапсовый	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	25			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30	
						Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40							Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40			Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40	
11 день	выпуск	12 день	выпуск	13 день	выпуск	14 день	выпуск	15 день	выпуск	16 день	выпуск	17 день	выпуск	18 день	выпуск	19 день	выпуск	20 день	выпуск	
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		
Каши молочная в аэропозитиве	200	Суп гороховый с овощами	200	Батиска мясной	90	Кукуруза консервированная (бланшированная)	60	Топфель рыбный	90	Безмолочный		Бутерброд с помидорами	18/15	Паштет с овощами	200			Овощи натуральные (на поджаривании)	60	
Пюре картофельное	90	Утка с горчицей	50	или		Курица в соусе томатном	90	или		Макаронные изделия отварные		Жареное по-доминикански	180	Рулетик слоеный с мясной сулугуной	60	Голубцы домашние с томатным соусом	90/30	или		
Чай с лимоном	200/3	Напиток ягодный	200	Батиска мясной пром. производств	90	Рис отварной	150	Топфель рыбный с ф. пром. производств	90	Напиток из смеси суфлюфруктов		Чай с сахаром	200	или				Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	20	Макаронные изделия отварные	150	или		Пюре картофельное	150	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Рулетик слоеный с помидорами	60	Голубцы домашние с ф. (пан) пром. произв. с томатным соусом	90/30	Гуляши "По-доминикански"	90	
		Фрукты (печеночная средняя лимонная цедра, абрикос, ананас, груша, манго, банан)	120	Компот из яблок и лимона	200	Гречка рассыпчатая	150	Чай ягодный с сахаром	200	Десерт творожный		Чай "Витаминный"	200	Пюре картофельное	150	Гречка рассыпчатая отварная	150			
				Яблочно-лимонный	125	Чай с сахаром	200	Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	20					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	50	Напиток из мясного-абрикосовой смеси	200	Компот из яблок и лимона	200	
				Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	25	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40					Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40			
																30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40		
Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		Горячий обед		
Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Яблоко отварное	40	Распашонка. Ленивградский с овощами, сметаной и зеленью	250	Щи из свеклы, капусты с овощами, сметаной и зеленью	250	Овощи натуральные (на поджаривании)	60	Салатка обжаренная мясная	250	Суп - пюре из овощей, овощей с гречкой	220/10	Распашонка. Ленивградский с мясом, сметаной и зеленью	220	Суп из овощей с мясом и зеленью	250	Свекольник с овощами и сметаной	220	
или		Свекольник с овощами и сметаной	220	Топфель мясной	90	Мясное пюре	200	или		Печенье "Доминиканский" с маслом сливочным	180	Гуляши из свинины	90	Бекон или грудин куриные запеченные по-доминикански	90	Паста с курицей и сулугуны	200	Шницель рыбный	90	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	Гречка по-кухненски	180	или		Компот из суфлюфруктов	200	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) на поджаривании	60	Каши гороховые с овощами	150	Ргу из овощей	150	Чай с ананасом	200	или				
Суп с овощами, курицей и овощами	200	Компот из куркуи	200	Топфель мясной с ф. пром. произв.	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	Суп. Ланчон с курицей	200			Компот из смородины	180	Отвар из шиповника	200	Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	20	Шницель рыбный с ф. пром. производств	90	
Гуляши из свинины	90	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20	Ргу из овощей	150	Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40	Мясная тушеная	90			Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	20	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	Пюре картофельное	100	
Макаронные изделия отварные	150	Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40	Чай "Витаминный"	200			Гречка рассыпчатая	150	Чай с сахаром и брусничной	200	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40			Чай с сахаром	200	
Компот из суфлюфруктов	180			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20			Компот из яблок										Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40	
Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40			Хлеб рапсовый или хлеб рапсовый с добавлением витаминов и минералов	40			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	20									Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов	40	

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

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

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