

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



Исполнитель: М.А. Д.
С.Д. Давыдов
2011 г.
г. Тюмень, ул. Советская


Исполнитель: В.А. М.
В.А. М.
2011 г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 г.

Для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория Детей: с 12 лет и старше
Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2021г.



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: tocgseu@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

«19» 03 2021 г.

12/8

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-ти дневного меню № 20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях.
2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля». Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля». Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
 На основании заявки № 112405 от 09.02.2021г, рассмотрено представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях. Приемы пищи: завтрак, обед.
 Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.
 Меню разработано на основании:
 - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
 При составлении меню использованы:
 • Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Том 1,2 — Москва.; 2006 г.



- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г.
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г.

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; таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для возрастной группы детей 12 лет и старше, что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Меню включает завтрак, обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 30 - 35%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 и старше лет (приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и суточного набора продуктов для организации питания детей в организациях профессионального образования (приложение 7 таблица 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Объем готовых блюд для указанного возраста (12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.


Для дополнительного обогащения рациона питания детей микроэлементами 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.

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».

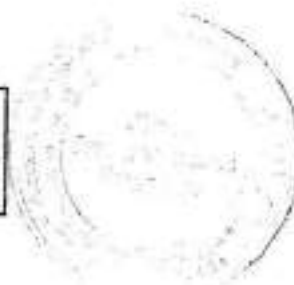
Заключение

Представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков – врач по гигиене детей и подростков



Д.Г. Шаева



Исполнитель Д.Г. Шаева
567990, доп.3841



Аннотация

Менюготавливаемых блюд для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 12 и старше

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590-20, предусмотрены следующие приемы пищи - завтрак, обед.

Суточная потребность 2720 ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)».

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Выведено соответствие по содержанию пищевых веществ, как и отдельно, по приемам пищи – завтраков и обедов, так и в совокупности завтрак, обед.

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Суммарные объемы блюда по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".

В меню предусмотрено потребление полного продуктового набора за завтраки - молочные продукты, мясо, рыба, курица, творог, крупы, овощи, картофель, фрукты и т.д., что позволяет применять меню как для одного приема пищи, так и для двухразового питания.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение В. рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№репц.-1996).

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г, (№репц.-2006, Москва).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания три общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№репц.-2004).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г (№репц.-2002).

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше *

Суточная потребность СанПиН 2.3.12.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал		% выполнения	Обед, ккал		% выполнения	Итого, ккал		% выполнения
	20-25% от суточного рациона	544-680		30-35% от суточного рациона	816-952		50-60% от суточного рациона	1360/1632	
1 день	561	561	21	869	869	32	1429	1429	53
2 день	629	629	23	885	885	33	1514	1514	56
3 день	673	673	25	887	887	33	1560	1560	57
4 день	656	656	24	849	849	31	1505	1505	55
5 день	589	589	21	931	931	34	1500	1500	55
ИТОГО в среднем за неделю	617	617	23	884	884	33	1502	1502	55
6 день	560	560	21	924	924	34	1484	1484	55
7 день	663	663	24	881	881	32	1544	1544	57
8 день	680	680	25	897	897	33	1576	1576	58
9 день	563	563	21	945	945	35	1508	1508	55
10 день	584	584	21	931	931	34	1515	1515	56
ИТОГО в среднем за неделю	610	610	22	916	916	34	1525	1525	56
11 день	563	563	21	936	936	34	1499	1499	55
12 день	676	676	26	806	806	33	1572	1572	58
13 день	601	601	22	938	938	34	1539	1539	57
14 день	642	642	24	943	943	35	1586	1586	59
15 день	645	645	24	853	853	31	1498	1498	55
ИТОГО в среднем за неделю	626	626	23	913	913	34	1539	1539	57
16 день	575	575	21	882	882	32	1458	1458	54
17 день	553	553	20	910	910	33	1463	1463	54
18 день	677	677	25	918	918	34	1595	1595	59
19 день	612	612	22	905	905	33	1517	1517	56
20 день	625	625	23	921	921	34	1546	1546	57
ИТОГО в среднем за неделю	608	608	22	907	907	33	1516	1516	56
ИТОГО в среднем за день	615	615	23	905	905	33	1520	1520	56

ИТОГО в среднем за неделю	608	22	907	33	1516	55
ИТОГО в среднем за день	615	23	905	33	1520	56

Приложение 10. Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
 **Приложение 10. Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (но менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм		Обед, грамм	
	Завтрак, грамм	Обед, грамм	Завтрак, грамм	Обед, грамм
1 День	550	800	620	845
2 День	645	835	680	860
3 День	680	860	560	855
4 День	580	850	590	935
5 День	580	835	620	810
6 День	560	865	570	810
7 День	580	815	580	860
8 День	580	845	580	860
9 День	585	915	600	845
10 День	635	840	550	830
11 День	590	840	640	835
12 День	680	810	665	860
13 День				
14 День				
15 День				
16 День				
17 День				
18 День				
19 День				
20 День				

Итого за неделю: 608, 22, 907, 33, 1516, 55
 Итого за день: 615, 23, 905, 33, 1520, 56

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Название блюда	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	7 до 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или мясное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, сок, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
Фрукты	100	100

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 9, Таблица 1 "Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)"

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Опенина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Центр гигиены и эпидемиологии
г. Москва

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

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

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



Меню приготавливаемых блюд завтрак, обед

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 г.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/15	6,1	7,8	7,9	126,2	№1,3-2004	
хлеб пшеничный	20	20							
масло сливочное	5	5							
сыр	16	15							
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая									
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25	200	7,5	7,7	26,0	203,3	№11-2004	
молоко питьевое	182	182							
сахар	3	3							

№1-ШК/3590-20/93

	соль йодированная	1	1																
	Масло сливочное	5	5																
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"																			
	чай-заварка	2	2		200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№616-2004									
	сахар	15	15																
	ЛИМОН	11	10																
	апельсин	21	20																
Фрукты в ассортименте																			
	Хлеб ржаной			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2005, Москва										
	или Хлеб ржаной витаминизированный			20	0,7	0,1	9,4	40,5											
	Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9											
	или Хлеб пшеничный витаминизированный			20															
Обед																			
	Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным			845	30,1	30,1	119,4	869											
	салат "Дальневосточный" из морской капусты	51	30	100	5,5	10,5	1,7	123,3	№362-2002										
	или капуста морская консервированная без уксуса	51	30																
	морковь до 01.01-20%	27,5	22																
	с 01.01-25%	29,3	22																

	с 01.01 - 25%	29,3	22																
--	---------------	------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Масса отварной моркови		20																
	яйцо куриное	40	40																
	лук репчатый	9,5	8																

лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый

	или лук зеленый	10	8																
	масло растительное	5	5																

Суп из овощей с курицей, со сметаной

	курица потрошенная 1 категории (мужок без кожи)	29	20			250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50								
	01.11.-31.12. -30%	72	50								
	01.01-29.02 - 35%	77	50								
	01.03 - 40%	84	50								
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10								
	с 01.01 - 25%	13,3	10								
	лук репчатый	12	10								
	горошек зеленый консервированный	28	18								
	масло сливочное	5	5								

Сметана 20% жирности, №135-2004
 Картофель 1 категории, №135-2004
 Лук репчатый, №135-2004
 Масло сливочное, №135-2004
 Горошек консервированный, №135-2004

вишня свежемороженая	25,2	24							
или смородина свежемороженая	25,2	24							
или клюква свежемороженая	25,2	24							
сахар	15	15							
крахмал	7	7							

Хлеб ржаной

40

1,9

0,4

17,5

81,0

или Хлеб ржаной витаминизированный

40

Хлеб пшеничный

60

3,0

0,8

24,3

116,8

или Хлеб пшеничный витаминизированный

60

ИТОГО:**46****46****208****1429****2 День**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			645	24,7	25,5	75,5	629,3	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
Котлета рыбная запеченная			100	10,3	9,3	12,9	176,3	№388-2004
Минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83						

Кофейный напиток		Кофейный напиток	4	4	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
	Молоко питьевое	10	100	10						
	Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке				125	1,8	1,5	4,5	38,7	
	Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	40,5	
	или Хлеб ржаной витаминизированный				20					
	Обед				835	29,8	32,6	118,1	885	
	Овощи свежие (огурцы)				100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2005, Москва
	огурцы свежие грунтовые	105		100						
	или огурцы свежие парниковые	102		100						
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной				250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	№110-2004
	свекла до 01.01-20%	50		40						
	с 01.01 - 25%	53		40						
	капуста свежая белокачанная	25		20						
	или капуста квашеная промышленного производства	21		15						
	картофель - 01.09-31.10.- 25%	27		20						
	01.11-31.12.- 30%	29		20						
	01.01-29.02.- 35%	31		20						
	01.03 - 40%	33		20						
	Морковь до 01.01.-20%	16		13						

Содержит сведения о составе и пищевой ценности продукции, подлежащей маркировке.

	с 01.01 - 25%	17	13							
	лук репчатый	12	10							
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6							
	масло сливочное	5	5							
	сахар	0,5	0,5							
	сметана	5	5							

Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"

	курица потрошенная 1 категории	167	149	100	16,2	15,1	0,7	203,5	№224-2004
	или грудка куриная промышленного производства	157	149						
	или бедро куриное	157	149						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
	чеснок	0,6	0,5						
	масло растительное	2	2						

Регу из овощей

	картофель - 01.09.-31.10 - 25%	173	130	180	5,2	11,3	23,0	214,5	№224-2004
	01.11.-31.12 - 30%	186	130						
	01.01.-29.02 - 35%	200	130						
	01.03 - 40%	217	130						
	морковь до 01.01 - 20%	30	24						

№ 0101 ДПЖ	27	211							
Итого реализации	18	119							

01.03 - 40%	217	130							
Морковь до 01.01 - 20%	30	24							

	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01
	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01	г. 01.01
лук репчатый	18	15							
масло растительное	10	10							
для соуса		60							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10							
Мука пшеничная	2	2							
Морковь до 01.01 - 20%	5	5							
с 01.01 - 25%	7	5							
лук репчатый	5	5							
сахар	1,5	1,5							
Сок в ассортименте	200	200							
Хлеб ржаной	40	40							
или Хлеб ржаной витаминизированный	40								
Хлеб пшеничный	60	60							
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60								
ИТОГО:	194	1514							

3 День

Состав: морковь, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная, сахар, сок в ассортименте, хлеб ржаной, хлеб пшеничный.

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			680	21,5	20,0	101,7	673	№100-2013, Пермь.	
Овощи натуральные			100	1,1	0,1	3,8	20,5		
помидоры свежие грунтовые	118	100							
или помидоры свежие парниковые	102	100							
Плов из мяса			250	15,4	15,9	48,7	399,5	№100-2013, Пермь.	
говядина 1 категории	107	79							
или говядина полуфабрикат	93	79							
или говядина тульш-полуфабрикат промышленного производства	79	79							
или свинина мясная	87	74							
Масса тушеного мяса			50						
масло растительное	12	12							
крупа рисовая	70	70							
морковь до 01.01.-20%	25	20							
с 01.01.-25%	27	20							
лук репчатый	19	16							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10							

лук репчатый	19	16							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10							

Кефир с молоком

какао - порошок	5	5							
молоко питьевое	130	130							
сахар	15	15							

Фрукты в ассортименте

	130								
	20								

или Хлеб пшеничный витаминизированный

Обед	860	26,8	31,5	124,1	886,9				
-------------	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--

Салат овощной

морковь до 01.01 - 20%	50	40							
с 01.01 - 25%	53	40							
масса отварной моркови		38							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	47	35							
01.11.-31.12. - 30%	50	35							
01.01-29.02 - 35%	54	35							
01.03 - 40%	58	35							
масса отварного картофеля		32							
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	39	25							
масло растительное	5	5							

Итого: 1000,00 руб. (с НДС)

Итого: 1000,00 руб. (с НДС)

Итого: 1000,00 руб. (с НДС)

или говядина полуфабрикат	87	74							
или фарш промышленного производства	74	74							

	млн пшеничной	млн							
	молоко питьевое	14	14						
	лук репчатый	6	5						
	яйцо куриное	5	5						
	сахари	6	6						
	масло растительное	2	2						
Капуста тушённая				180	3,7	4,7	14,9	116,7	№ 534-2004
	капуста белокочанная свежая	258	206						
	масло растительное	5	5						
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
	с 01.01 - 25%	13,3	10						
	лук репчатый	10	8						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
	мука пшеничная	3	3						
	сахар	4	4						
Напиток из плодов шиповника				200	0,2	0,0	22,2	89,8	№ 705-2004
	шиповник	25	25						
	сахар	10	10						

Итого: 2000,00 руб.
 2000,00 руб. / 1000 = 2,00 руб.
 2,00 руб. / 1000 = 0,002 руб.

Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		48	51	226	1560	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Экв. ккал	
Завтрак								
Запеканка " Царская " из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	379,7	№10/5-2011. Екатеринбург
творог	140	137						
крупа манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						
сахар	14	14						
крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						

Масло сливочное	14	14							
Мука пшеничная	14	14							
Сахар	7	7							

Масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5							
Масса готовой заготовки		200							
Молоко сгущенное с сахаром	20,2	20							

Бутерброд с маслом									
Хлеб пшеничный	30	30							
Масло сливочное	10	10							

Чай "Витаминный"									
Чай-заварка	2	2							
Шиповник	15	15							
Сахар	10	10							

Фрукты в ассортименте									
Обед									
Морковь до 01.01-20%	121	97							
с 01.01 - 25%	129	97							

Салат из моркови									
Морковь до 01.01-20%	121	97							
с 01.01 - 25%	129	97							

Морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном									
сахар	3	3							
масло растительное	5	5							

Свекольник со сметаной									
сахар	3	3							
масло растительное	5	5							
250/5	2,5	4,9	16,2	118,9					

№34-2004, Пермь

№406-2006, Москва

№7-2013, Пермь

№403-2013, Пермь

№1-2014

	свежета до 01.01 -20%	80	64															
	с 01.01 - 25%	85	64															
	картофель - 01.09.-31.10 - 25%	57	43															
	01.11.-31.12 -30%	61	43															
	01.01-29.02 - 35%	66	43															
	01.03 - 40%	72	43															
	Морковь до 01.01 -20%	12.5	10															
	с 01.01 - 25%	13,3	10															
	лук репчатый	13	11															
	Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3															
	Масло сливочное	5	5															
	Сахар	0,5	0,5															
	Сметана	5	5															
Печень, тушеная в соусе																		
	печень говяжья	147	121		120		10,5		9,9		5,5		153,1					№401-2013, Глория
	Мука пшеничная	6	6															
	Масло растительное	5	5															
	Масса тушеной печени		80															

Мушкетерский №444 ДИ 13 Печень

№10

5 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Влажда, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эд. ккал		
Завтрак			580	17,7	19,2	81,6	569,0		
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)			100	10,8	10,9	5,4	162,9	№4-10-2013, Пермь	
	курица потрошенная 1 категории	151	65						
	или грудка куриная промышленного производства	96	65						
	молоко питьевое	15	15						
	яйцо куриное	9	9						
	морковь до 01.01.-20%	29	23						
	с 01.01 - 25%	31	23						
	лук репчатый	12	10						
	мука пшеничная	8	8						
	сметана	8	8						
	масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			180	2,0	5,4	29,2	173,4	№410-2004	
	крупа гречневая	45	45						
	вода питьевая	144	144						
	масло сливочное	6	6						

Число и минимал

100

9,8

9,8

18,1

84,1

1000

	01.11.-31.12. -30%	72	50							
	01.01.-29.02. -35%	77	50							
	01.03. -40%	84	50							
	Морковь до 01.01. -20%	16,3	13							
	с 01.01. -25%	17,3	13							
	лук репчатый	12	10							
	масло сливочное	5	5							
	хлеб пшеничный	38	32							

Биточки рыбные

	минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80							
	или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80							
	или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	93	80							
	хлеб пшеничный	19	19							
	молоко питьевое	14	14							
	масло сливочное	2	2							
	яйца куриные	6	6							
	сахар	5	5							
	масло растительное	2	2							

Картофель голочный, по-деревенски

		180	4,9	7,7	33,0	220,9	№208-2013, Пермь
--	--	-----	-----	-----	------	-------	------------------

минифиль 01.10 11.10 18%

241

1/11

180

4,9

7,7

33,0

220,9

№208-2013, Пермь

6 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Валков, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эцл, экв		
Завтрак									
Каша пшениная жидкая с маслом			590	12,4	13,8	96,8	560		
			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004	
	крупа пшено	25							
	молоко питьевое	190							
	сахар	3							
	соль йодированная	1,2							
	масло сливочное	5							
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (праники, печенье, вафли)			60	1,8	2,5	32,0	157,7		
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004	
	кофейный напиток	4							
	сахар	10							
	молоко питьевое	100							
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7		
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		

или хлеб пшеничный витаминизированный

СМед

№	№	Ув.ц	Эп.т	Угл.г	Эцл, экв
930			31,7	130,7	923,9

	01.01-29.02 - 35%	154	100																	
	01.03 - 40%	167	100																	
	масло сливочное	5	5																	
	морковь до 01.01.-20%	16	13																	
	с 01.01 - 25%	17	13																	
	лук репчатый	14	12																	
	сыр плавленый для супа	21	20																	
	Сметана	5	5																	
Мясо тушеное				100	10,3	9,9	3,8	145,5												
	говядина 1 категории	86	63																	
	или говядина полуфабрикат	74	63																	
	или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63																	
	масло растительное	5	5																	
	Масса тушеного мяса		40																	
	Масса соуса		60																	
	морковь до 01.01.-20%	6	5																	
	с 01.01 - 25%	7	5																	
	лук репчатый	6	5																	
	Мука пшеничная	2,4	2,4																	

Итого: 1000,00 руб. (тысяча рублей) - сумма сметы на закупку товаров и услуг. Эта сумма является максимальной и включает в себя НДС и транспортные расходы. Эта сумма является максимальной и включает в себя НДС и транспортные расходы.

№103.2013,
Первое

Указатель пищевой ценности (ккал/100г продукта)
продуктов и ингредиентов, без содержания витаминов и минералов

Пюре картофельное

	г	г	г	г	г	г	г	г	г
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154							
01.11.-31.12. -30%	220	154							
01.01.-29.02. - 35%	237	154							
01.03. - 40%	257	154							
Молоко питьевое	29	29							
Масло сливочное	7	7							

Компот из свежих плодов

яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40							
или груши свежие	44	40							
или апельсины свежие	60	40							
сахар	15	15							

Фрукты в ассортименте

	100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
--	-----	-----	-----	------	------	-------------------

Хлеб ржаной

или Хлеб ржаной витаминизированный	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
------------------------------------	----	-----	-----	------	------	--

Хлеб пшеничный

	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
--	----	-----	-----	------	-------	--

Итого: 116,8 г

или Хлеб пшеничный витаминизированный

60

ИТОГО:

41

46

227

1484

7 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептура
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№3-2004
	хлеб пшеничный	20						
	сыр	21						
Шницель из говядины								
	говядина 1 категории	101						№451-2004
	или говядина полуфабрикат	87						
	или фарш промышленного производства	74						
	хлеб пшеничный	18						
	молоко питьевое	14						
	лук репчатый	6						
	яйцо куриное	5						
	сахари	6						
	масло растительное	2						

Макроэлементы и калорийность

100

1,0

0,4

49,0

210,0

3010 ккал

Макроэлементы и калорийность

г/д

г/д

г/д

г/д

г/д

г/д

г/д

ккал/д

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113								
Мука пшеничная	5	5								
Сметана	10	10								
Сыр	6	5								
Масло растительное	4	4								
Люре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5		MS20-2004	
картофель - 01.09.-31.10. -26%	205	154								
01.11.-31.12. -30%	220	154								
01.01-29.02 - 35%	237	154								
01.03 - 40%	257	154								
Молоко питьевое	29	29								
Масло сливочное	7	7								
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	89,6		MS18-2013, Пермь	
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81,0			
или Хлеб ржаной витаминизированный	40									
Хлеб пшеничный	60	60	60	3,0	0,8	24,3	116,8			
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60									
ИТОГО:	65	62	190			1674				

Узнать

Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:	65	62	190	1576		

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Калорийность блюда					№ рецептур
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			200/20	16,3	11,9	34,3	309,5	№195-2011, Екатеринбург
печенье сахарное	40	40						
творог	151	149						
мука пшеничная	17	17						
яйцо куриное	20	20						
сахар	10	10						
сметана	15	15						
сухари пшеничные	10	10						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№616-2004

Подпись ответственного за составление меню: _____
 Подпись ответственного за ведение меню: _____
 Дата: _____

	чай-заварка	2	2																
	сахар	15	15																
Фрукты в ассортименте																			
Обед																			
Салат из моркови и яблок																			
	морковь до 01.01.-20%	88	70																
	с 01.01 - 25%	93	70																
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном																			
	яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34	30																
	масло растительное	5	5																
Щи из свежей капусты с картофелем, с курницей, со сметаной																			
	курница потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26		250/10/5	5,8	6,5	12,0	129,7										№124-2014
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	40	30																
	01.11.-31.12.-30%	43	30																
	01.01-29.02 - 35%	46	30																
	01.03 - 40%	50	30																
	капуста белокочанная свежая	63	50																
	морковь до 01.01.-20%	16	13																
	с 01.01 - 25%	17	13																

№№ рецептур
№
№

№
№

капусты белокочанной свежей	63	50							
морковь до 01.01.-20%	16	13							
с 01.01 - 25%	17	13							

	19	10							
для расчета	19	10							
Масло сливочное	6	6							
Сметана	5	5							
Печень говяжья по - строгановски	120	14,3	12,9	4,4	190,9	№431-2004			
печень говяжья	137	114							
масло растительное	6	6							
масса готовой печени		75							
мука пшеничная	3	3							
сметана	15	15							
вода питьевая	35	35							
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004			
Макаронные изделия	64	64							
масло сливочное	4	4							
Компот из кураги	200	0,9	0,0	31,3	128,8	№438-2004			
курага	20,3	20							
сахар	15	15							
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0				
или Хлеб ржаной витаминизированный	40								

№ 431-2004
№ 516-2004
№ 438-2004

12

Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		50	49	218	1508	

10 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептур
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№ 101-2004

ИЛИ

Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№ 79-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						

Биточки рыбные			100	15,5	12,9	14,4	235,7	№ 345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	93	80						

хлеб пшеничный	19	19						
молоко питьевое	14	14						
масло сливочное	2	2						

Итого:

Салат из свеклы с сыром

свекла - до 01.01 - 20%	93	74	100	6,1	12,9	7,7	171,3	№10-2004
с 01.01 - 25%	98	74						
Масса отварной свеклы		70						
сыр	26	25						
Масло растительное	5	5						

Рассолы с мясом, со сметаной

говядина 1 категории	22	18	250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	№130-2004
или говядина полубафбрикат	19	16						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	100	75						
01.11.-31.12. - 30%	107	75						
01.01.-29.02. - 35%	116	75						
01.03. - 40%	126	75						
Морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
СМЕТАНА	5	5						

лук репчатый	12	10							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							

Говядина 1 категория

или говядина полуфабрикат

93 79

или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства

79 79

масло растительное

2 2

масса тушеного мяса

50

крупа гречневая

48 48

вода питьевая

150 150

масло сливочное

10 10

лук репчатый

14 12

морковь до 01.01.-20%

31 25

с 01.01 - 25%

33 25

Кисель из свежих ягод

вишня свежемороженая

25,2 24

или смородина свежемороженая

25,2 24

или клюква свежемороженая

25,2 24

сахар

15 15

200

0,3

0,2

21,5

89,0

№800-2013, Пермь

	крахмал	7	7							
Хлеб ржаной				40	1,9	0,4	17,5	81,0		
или Хлеб ржаной витаминизированный				40						
Хлеб пшеничный				60	3,0	0,8	24,3	116,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный				60						
ИТОГО:				53	55	201	1515			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтрак):										
				21	22	84	610			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтрак)(20-25%):										
				18-23	18-23	77-96	544-680			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обед):										
				31	32	127	916			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обед)(30-35%):										
				27-32	28-32	115-134	816-952			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):										
				52	53	210	1525			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):										
				45-54	46-55	192-230	1360-1632			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:										
				90	92	383	2720			
11 день										
Химический состав										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г								
Завтрак			Блюдо 1	Блюдо 2	Блюдо 3	Блюдо 4	Блюдо 5	Блюдо 6	Блюдо 7	Блюдо 8
			870	18,7	18,8	88,4	88,0			
* по рекомендациям										

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
Завтрак			Выщел. I	Выщел. II	Жиры, I	Жиры, II	Вит. I	Вит. II	
Бутерброд с сыром			670	16,7	16,8	6,2	66,4	662,6	№3 2004
			20/20	5,7			7,2	107,4	
	Хлеб пшеничный	20							
	Сыр	21	20						
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2		27,0	198,4	№311-2004
	Крупа рисовая	30	30						
	Молоко питьевое	190	190						
	Сахар	3	3						
	Соль йодированная	1	1						
	Масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	2,3	2,5		14,8	90,9	№180-2004
	Кофейный напиток	4	4						
	Сахар	10	10						
	Молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5		19,9	66,5	№148-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1		9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3		8,1	38,9	

или Хлеб пшеничный витаминизированный

Обед

Салат из капусты белокачанной с морковью

		20								
		810	37,5	38,4	116,7	936				№4-2013, Перес.
		100	1,6	5,1	9,6	90,7				
	капуста белокачанная	105	84							
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
	с 01.01 - 25%	13,3	10							
	капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат									
	сахар	4	4							
	кислота лимонная	0,12	0,12							
	вода для разведения лимонной кислоты	6	6							
	масло растительное	5	5							

ИЛИ

Салат из свежих помидоров

		100	1,0	5,1	3,5	63,9				№22-2013, Перес.
	помидоры свежие парниковые	97	95							
	или помидоры свежие грунтовые	112	95							
	масло растительное	5	5							
	Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной									
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50							
		250/5	4,4	5,2	16,0	128,4				№135-2004

Масло растительное	5	5							
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной			250/5	4,4	5,2	16,0	128,4		№135-2004
картофель - 01.09.-31.10.-25%	67	50							

01.01.29.02 - 30%	17	№0							
01.03 - 40%	84	50							
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13,3	10							
лук репчатый	12	10							
горошек зелёный консервированный	28	18							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							

Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом

говядина 1 категории	132	97							
или говядина полуфабрикат	114	97							
масса отварного мяса		60							
картофель - 01.09.-31.10.-25%	336	253							
01.11.-31.12.-30%	362	253							
01.01-29.02 - 35%	390	253							
01.03 - 40%	423	253							
масло сливочное	15	15							
яйцо куриное	7	7							
			250/5	20,2	26,9	26,7	429,7		№157-2004-Пермь

Итого: 127 кг 100%
 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100%

	Сухари пшеничные	5	5																	
	Масло растительное	5	5																	
	Масло сливочное	5	5																	
	Сок в ассортименте	200	200																	
	Хлеб ржаной			200	0,4	0,0	22,0	89,6												№18-2013, Пермь
	или Хлеб ржаной витаминизированный			40	1,9	0,4	17,5	81,0												
	Хлеб пшеничный			40																
	или Хлеб пшеничный витаминизированный			60	3,0	0,8	24,3	116,8												
				60																
	ИТОГО:				48	55	202	1499												

12 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			580	19,1	19,1	107,1	675,7		
Салат из моркови с изюмом			100	1,2	0,1	15,0	65,7	№10-2013, Пермь	
Морковь до 01.01.-20%	96	77							
с 01.01 - 25%	102	77							
Морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном									
изюм	11	11							
сахар	10	10							

или огурцы свежие грунтовые	12,6	12							
морковь до 01.01.-20%	20	16							
с 01.01.-25%	21	16							

Масло растительное	н	н							
--------------------	---	---	--	--	--	--	--	--	--

Уха ростовская №119-2006, Москва

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36	250/30	5,5	5,9	18,9	150,5	
или горбуша неразделанная ((филе без кожи и костей)	66	36						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	50	37						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	42	36						
картофель - 01.09.-31.10.-25%	133	100						
01.11.-31.12.-30%	143	100						
01.01.-29.02.-35%	154	100						
01.03.-40%	167	100						
лук репчатый	14	12						
помидоры свежие парниковые	21,4	21						
или помидоры свежие грунтовые	25	21						
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
масло сливочное	5	5						

Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.) №119-2015, Пермь

курица потрошенная 1 категории	151	65	100	10,8	10,9	5,4	162,9	
--------------------------------	-----	----	-----	------	------	-----	-------	--

или грудка куриная промышленного производства	96	65							
Молоко питьевое	15	15							
яйцо куриное	9	9							
морковь до 01.01.-20%	29	23							
с 01.01 - 25%	31	23							
лук репчатый	12	10							
мука пшеничная	8	8							
Сметана	8	8							
Масло растительное	2	2							
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№216-2004	
Макаронные изделия	64	64							
Масло сливочное	4	4							
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№206-2004	
Шиповник	25	25							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0		
или Хлеб ржаной витаминизированный			40						
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60						

или Лист ржаной витаминизированный	40								
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8				
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60								

13 день

13 день

40 40 80 100

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Запеканка	182	100	600	24,0	18,4	85,0	601	№101-2004
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004

ИЛИ

Овощи свежие (огурцы)	100							№70-2005, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						

Суфле рыбное

горбуша потрошенная с головой (Филе без кожи и костей)	162	108	120	17,1	12,0	5,2	197,2	№480-2004
или горбуша неразделанная ((Филе без кожи и костей)	197	108						
или минтай потрошенный обезглавленный (Филе с кожей без костей)	150	111						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	125	108						
Масса отварной рыбы		90						
Соус молочный густой №598-2004		30						
Молоко питьевое	22	22						
Масло сливочное	5	5						

	Сметана	5	5									
Бифстроганов из говядины												
	говядина 1 категории	86	63	100	12,5	10,9	5,6	170,5				№423-2004
	или говядина полуфабрикат	74	63									
	или говядина бифстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	63									
	Масса тушеного мяса		40									
	Масса соуса		60									
	Мука пшеничная	6	6									
	Сметана	12	12									
	Бульон или отвар	48	48									
	лук репчатый	18	15									
	Масло растительное	5	5									
Рис припущенный с овощами "Мозаика"												
	крупа рисовая	47	47	180	3,2	7,7	37,9	233,7				№416-2013, Держав.
	кукуруза консервированная	50	30									
	морковь до 01.01.-20%	26	21									
	с 01.01 - 25%	28	21									
	масло сливочное	10	10									
Компот из ягод				200	0,5	0,2	28,1	116,2				№511-2013, Держав.

с 01.01 - 25%	28	21								
Масло сливочное	10	10								
Компот из яблок			200	0,5	0,2	28,1	116,2			

или сахарозаменитель	21	20								
или клубника свежемороженая	21	20								
сахар	20	20								
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0			
или Хлеб ржаной витаминизированный			40							
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8			
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60							
Итого:				51	49	224	1539			

14 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	22,1	21,0	91,4	642,2	
Пудинг творожный запеченный с молоком стуженым			200/20	17,1	12,0	48,0	368,4	№192-2004
творог	158	156						
мука пшеничная	14	14						
или крупа манная	12	12						
сахар	16	16						
яйцо куриное	9	9						

Государственное учреждение
«Центр территориальной контроля»
ОГРН 107720000447
ИНН 7205201134

	изюм	20,5	20							
	Масло сливочное	6	6							
	ванилин	0,01	0,01							
	сахари	6	6							
	Сметана	6	6							
	Масло сливочное для смазки листа	4	4							
	Масса готового пудинга		200							
	Молоко сгущенное с сахаром	20,2	20							
Бутерброд с маслом				30/10	2,3	7,4	14,5	133,8		№1-2004
	хлеб пшеничный	30	30							
	Масло сливочное	10	10							
Чай с сахаром				200	0,2	0,0	15,0	60,8		№68-2004
	чай-заварка	2	2							
	сахар	15	15							
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке				125	1,8	1,5	4,5	38,7		
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	40,5		
или Хлеб ржаной витаминизированный				20						
Обед				915	31,0	30,1	137,0	943,3		
Салат из капусты белокочанной				100	2,1	5,1	9,3	91,5		№1-2013, Пермь

Контроль выполнения (вспомогательная)

Минимум: до 01.01.2006

16

10

12

10

Обед	20									
Салат из капусты белокочанной	915	31,0	30,1	137,0	943,3					
	100	2,1	5,1	9,3	91,5					

капуста квашенная (старт в салате)

	ИВ	ИВ								
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10								
с 01.01 - 25%	13,3	10								
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат										
лук репчатый	6	5								
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый										
или лук зеленый	6	5								
сахар	3	3								
кислота лимонная	0,12	0,12								
вода для разведения лимонной кислоты	6	6								
масло растительное	5	5								
Расходник пенningradский с курицей, со сметаной										
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26	250/10/5	7,2	5,9	15,4	143,5			№122 2004
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	69	52								
01.11 - 31.12 - 30%	74	52								
01.01 - 29.02 - 35%	80	52								
01.03 - 40%	87	52								
круты перловая или пшеничная или рисовая	5	5								
оружья солёные без укропа	27	15								

Морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13,3	10							
лук репчатый	6	5							
Масло сливочное	5	5							
Сметана	5	5							

Жаркое по - Домашнему

говядина 1 категории	107	79	250	16,7	17,9	32,3	352,9	№438-2004
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина тулунд-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
Мяса готового мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165						
01.11.-31.12.- 30%	236	165						
01.01-29.02 - 35%	254	165						
01.03 - 40%	276	165						
Морковь до 01.01.-20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
лук репчатый	24	20						
Масло растительное	12	12						

Итого по рецептуре

000

0,7

0,8

01,0

04,4

0000 0000

с 01.01 - 25%	33	25								
лук репчатый	24	20								
масло растительное	12	12								

сухофрукты		20,3	20							
сахар		15	15							

Фрукты в ассортименте				100	0,4	0,0	14,4	59,2		№429-2026, Москва
-----------------------	--	--	--	-----	-----	-----	------	------	--	----------------------

Хлеб ржаной				40	1,9	0,4	17,5	81,0		
-------------	--	--	--	----	-----	-----	------	------	--	--

или Хлеб ржаной витаминизированный				40						
------------------------------------	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--

Хлеб пшеничный				60	3,0	0,8	24,3	116,8		
----------------	--	--	--	----	-----	-----	------	-------	--	--

или Хлеб пшеничный витаминизированный				60						
---------------------------------------	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--

ИТОГО:										
					53	51	228	1586		

15 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Запеканка								
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом			100/5	12,8	18,8	12,4	248,8	№429-2026
Филе куриное промышленного производства	71	67						
или филе индейки	71	67						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	19	19						
лук репчатый	11	9						

	Молоко питьевое	20	20							
	яйцо куриное	7	7							
	Мука пшеничная	6	6							
	масло растительное	2	2							
	Масло сливочное	5	5							
Рис припущенный										
	крупа рисовая	63	63							
	вода питьевая	133	133							
	Масло сливочное	5	5							
Чай "Витаминный"										
	чай-заварка	2	2							
	ШИПОВНИК	15	15							
	сахар	10	10							
Фрукты в ассортименте										
		150	0,2	0,3	8,6	37,9				№458-2006, Москва
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	40,5				
или Хлеб ржаной витаминизированный		20								
Хлеб пшеничный		20	1,0	0,3	8,1	38,9				
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20								
Обед		840	27,6	24,7	130,0	862,8				

Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	0,1	20,0	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			840	27,6	24,7	130,0	852,8	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	1кг2	100	100	0,8	0,1	1,6	10,8	№101 2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№170-2005, Москва
	огурцы свежие грунтовые	105	100					
	или огурцы свежие парниковые	102	100					
Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№128-2004
	курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26					
	крупы: кукурузная или пшено или овсяные хлопья "Геркулес"	5	5					
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50					
	01.11.-31.12. -30%	72	50					
	01.01.-29.02. - 35%	77	50					
	01.03. - 40%	84	50					
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10					
	с 01.01. - 25%	13,3	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
Котлета рыбная запеченная			100	10,3	9,3	12,9	176,3	№186-2004

Минтай потрошенный обезглавленный (Филе с кожей без костей)	112	83							
или горбуша потрошенная с головой (Филе без кожи и костей)	125	83							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	96	83							
хлеб пшеничный	15	15							
вода питьевая	13	13							
лук репчатый	4	3							
яйцо куриное	4	4							
сахар	5	5							
масло растительное	2	2							

Картофель голочный, по-деревенски

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	226	170							
01.11.-31.12. - 30%	243	170							
01.01.-29.02. - 35%	262	170							
01.03. - 40%	284	170							
отвар картофельный	30	30							
масло сливочное	10	10							

Компот из свежих плодов

	200		0,2	0,0	20,6	83,2			№208-2013, Пермь
--	-----	--	-----	-----	------	------	--	--	------------------

яйцо куриное (для смазки)	2	2							
соль йодированная	0,6	0,6							

дрожжи прессованные	1,6	1,6							
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	28	28							
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ СМАЗКИ ЛИСТА	0,3	0,3							

Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

чай-заварка	2	2							
сахар	15	15							
ЛИМОН	11	10							
АПЕЛЬСИН	21	20							

Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб пшеничный			15	0,4	0,5	5,4	27,7		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		

Обед									
			830	36,4	33,9	107,9	882,4		

Винегрет овощной									
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33	25							
01.11.-31.12. - 30%	36	25							

01.01-29.02 - 35%	39	25							
-------------------	----	----	--	--	--	--	--	--	--

01.03 - 40%	42	25							
-------------	----	----	--	--	--	--	--	--	--

№71-2004

	яйцо куриное	5	5							
	вода питьевая	3,5	3,5							
	соль, йодированная	0,6	0,6							
	масса лапши домашней		20							
	или лапша промышленного производства	20	20							
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
	с 01.01 - 25%	13,3	10							
	лук репчатый	12	10							
	масло сливочное	5	5							
Птица отварная				100	23,6	17,7	0,7	256,5		№404-2013, Пермь
	грудка куриная промышленного производства	151	143							
	или бедро куриное	151	143							
	лук репчатый	3,6	3							
	морковь до 01.01.-20%	8,8	7							
	с 01.01 - 25%	9,3	7							
Капуста тушеная				180	3,7	4,7	14,9	116,7		№ 534-2004
	капуста белокочанная свежая	258	206							
	масло растительное	5	5							
	морковь до 01.01.-20%	12,5	10							

	с 01.01 - 25%	13,3	10							
	пук репчатый	10	8							
	Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4							
	мука пшеничная	3	3							
	сахар	4	4							
Компот из яблок				200	0,3	0,0	25,5	103,2		№512-2015, Перель
	яблком	15,3	15							
	сахар	15	15							
Хлеб ржаной		40		40	1,9	0,4	17,5	81,0		
или Хлеб ржаной витаминизированный		40		40						
Хлеб пшеничный		60		60	3,0	0,8	24,3	116,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный		60		60						
ИТОГО:					47	50	206	1458		

17 день

Химический состав

Полное наименование блюда

Единица

Масса

Валовая

белки

жиры

Угле

водород

клетчатка

Правильное питание. Емкости

Единица: г

Масса: г

Химический состав

№ по рецепту

Наименование	Единица	Масса	Химический состав					ЭЦ	Ккал	№ рецепта
			Витков, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ			
Завтрак			590	24,7	16,1	77,3	552,7			
Бутерброд с джемом			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004		
хлеб пшеничный	шт	20								
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	шт	25,2								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			200/30	19,9	14,1	28,7	321,3	№313-2013 Пермь		
творог	шт	192								
мука пшеничная	шт	16								
или крупа манная	шт	14								
вода питьевая для каши	шт	48								
яйцо куриное	шт	15								
сахар	шт	8								
ванилин	шт	0,01								
сметана	шт	8								
сахар пшеничный	шт	8								
масло сливочное для смазки листа	шт	6								
масса готовой запеканки	шт	200								

	Молоко сгущенное с сахаром	30,2	30																	
Чай с сахаром					200	0,2	0,0													№885-2004
	чай-заварка	2	2																	
	сахар	15	15																	
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке					125	1,8	1,5													
Хлеб пшеничный					20	1,0	0,3													
или Хлеб пшеничный витаминизированный					20															
Обед					840	31,1	29,1													
Салат из моркови с сыром					100	5,5	9,5													№88-2013, Перес.
	Морковь до 01.01.-20%	96	77																	
	с 01.01 - 25%	102	77																	
	масса отварной моркови		75																	
	сыр	21	20																	
	масло растительное	5	5																	
Суп крестьянский с крупой со сметаной					250/5	3,1	5,2													№134-2004
	крупа перловая или пшеничная	10	10																	

картфель, 01.00 31.10 98%

33

94

Суп крестьянский с крупой со сметаной

крупя перловая или пшеничная	10	10	250/5	3,1	5,2	17,2	129,0	
------------------------------	----	----	-------	-----	-----	------	-------	--

картофель 01.09 - 31.10 26%	33	26						
01.11 - 31.12 - 30%	36	25						
01.01 - 29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
капустя свежая белокочанная	38	30						
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						

Фрикадельки рыбные с маслом

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80	100/5	12,8	8,8	7,6	160,8	№347-2013 Перель
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	93	80						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
хлеб пшеничный	14	14						
вода питьевая	20	20						

	яйцо куриное	10	10							
	масло сливочное	5	5							
Рис припущенный				180	4,4	4,3	35,0	196,5	№512-2004	
	крупа рисовая	63	63							
	вода питьевая	133	133							
	масло сливочное	5	5							
Сок в ассортименте				200	0,4	0,0	22,0	89,6	№518-2013, Пермь	
Хлеб ржаной				40	1,9	0,4	17,5	81,0		
или Хлеб ржаной витаминизированный				40						
Хлеб пшеничный				60	3,0	0,8	24,3	116,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный				60						
ИТОГО:				56	45	208	1463			

18 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦД ккал		
Запекан			640	25,7	30,1	76,1	677		
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№1-2004	
	хлеб пшеничный	20							
	сыр	21	20						
Рагу из мяса			250	15,8	20,7	28,0	361,5	№68-2011, Екатеринбург	
	говядина 1 категории	107	79						
	или говядина полугуберизат	93	79						
	или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
	масса тушеного мяса		50						
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	77	58						
	01.11.-31.12. - 30%	83	58						
	01.01.-29.02. - 35%	89	58						
	01.03. - 40%	97	58						
	морковь до 01.01. - 20%	73	58						
	с 01.01. - 25%	77	58						
	лук репчатый	38	32						
	капуста белокачанная свежая	90	72						

	масло растительное	12	12							
	мука пшеничная	2,5	2,5							
	сметана	10	10							
Кофейный напиток				200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004	
	кофейный напиток	4	4							
	сахар	10	10							
	молоко питьевое	100	100							
Фрукты в ассортименте				150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва	
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	40,5		
или Хлеб ржаной витаминизированный				20						
Хлеб пшеничный				20	1,0	0,3	8,1	38,9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20						
Обед				835	26,6	29,3	136,8	917,5		
Салат из свежих помидоров				100	1,0	5,1	3,5	63,9	№23-2013, Пермь	
	помидоры свежие парниковые	97	95							
	или помидоры свежие грунтовые	112	95							
	масло растительное	5	5							
Спекопльник со сметаной				250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№24-2004, Пермь	

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20								
01.11.-31.12. - 30%	29	20								
01.01.-29.02. - 35%	31	20								
01.03. - 40%	33	20								
лук репчатый	15	13								
яйца куриные	8	8								
сахари	8	8								
масло растительное	2	2								
Макаронные изделия отварные					180	3,8	3,4	41,1	210,2	№16-2004
макаронные изделия	64	64								
масло сливочное	4	4								
Кисель из свежих ягод					200	0,3	0,2	21,5	89,0	№506-2013 Перель
вишня свежемороженая	25,2	24								
или смородина свежемороженая	25,2	24								
или клубника свежемороженая	25,2	24								
сахар	15	15								
крахмал	7	7								

	сахар	15	15							
	крахмал	7	7							

Класс ржаной										
или Хлеб ржаной витаминизированный										
	40	1,9	0,4	17,8	81,0					
Хлеб пшеничный										
	60	3,0	0,8	24,3	116,8					
или Хлеб пшеничный витаминизированный										
	60									
ИТОГО:										
	52	59	213	1595						

19 День

Наименование блюда	Ерutto, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептуры	
			Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Завтрак										
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004		
ИЛИ										

Овощи свежие (огурцы)										
огурцы свежие грунтовые	105	100						№70-2006, Москва		
или огурцы свежие парниковые	102	100								
Рыба, запеченная с лицом										
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	153	102	100	14,4	9,9	9,1	183,1	№241-2013, Пермь		
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	186	102								

или филле горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	118	102							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	99							
Мука пшеничная	5	5							
масло растительное	5	5							
масса запеченной рыбы		85							
Мука пшеничная	3	3							
яйцо куриное	20	20							
масло растительное	2	2							

Пюре картофельное

картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154							
01.11.-31.12. - 30%	220	154							
01.01-29.02 - 35%	237	154							
01.03 - 40%	257	154							
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	29	29							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7	7							

Сок в ассортименте

	200	200							
--	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--

Фрукт в ассортименте

	100		0,1	0,2	5,7	25			№459-2006, Москва
--	-----	--	-----	-----	-----	----	--	--	-------------------

Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0	№418-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте	100		100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2005, Москва

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Обед			810	28,9	35,6	117,2	905,0		
Салат картофельный с кукурузой			100	3,5	6,4	9,8	110,8	№48-2013, Пермь	
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	70	53						
	01.11.-31.12. - 30%	76	53						
	01.01.-29.02. - 35%	82	53						
	01.03. - 40%	89	53						
	Масса отварного картофеля		50						
	лук репчатый	9,5	8						
	или лук зеленый	10	8						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый!</i>									
кукуруза консервированная (после термической обработки)		37	22						
	яйцо куриное	15	15						
	масло растительное	5	5						

Суп - харчо с мясом

	говядина полуфабрикат	19	16	250/10	7,4	5,5	22,0	167,1	№154-1995
	или говядина 1 категории	22	16						
	или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16						
	крупа рисовая	17,5	17,5						
	лук репчатый	24	20						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	15	15						
	масло сливочное	5	5						
	чеснок свежий	1,9	1,5						
	хмели-сунели (сушеная зелень)	0,3	0,3						
Мясо, тушенное с капустой				250	12,9	22,5	23,0	346,1	№355-2013, Пермь
	говядина полуфабрикат	93	79						
	или говядина 1 категории	107	79						
	или свинина мясная	67	74						
	масса тушеного мяса		50						
	капуста белокочанная свежая	275	220						
	масло растительное	12	12						

капуста белокочанная свежая	275	220							
масло растительное	12	12							

морковь до 01.01 -20%	25	20								
с 01.01 - 25%	27	20								
лук репчатый	17	14								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7								
мука пшеничная	5	5								
сахар	4	4								
Компот из свежих плодов					200	0,2	0,0	20,6	63,2	№255-1596
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,5	40								
или груши свежие	44	40								
или апельсины свежие	60	40								
сахар	15	15								
Хлеб ржаной					40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный					40					
Хлеб пшеничный					60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный					60					
ИТОГО:					50	52	212	1517		

20 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						№ рецептура
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			665	25,1	22,3	81,0	625,2		
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь	
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"			120	14,1	10,3	15,2	209,9	№69-2006, Екатеринбург	
	говядина 1 категории	95	70						
	или говядина полуфабрикат	83	70						
	или фарш мясной промышленного производства	70	70						
	грудка куриная промышленного производства	29	20						
	или филе куриное промышленного производства	21	20						
	или фарш куриный промышленного производства	20	20						
	крупа рисовая	6	6						
	молоко питьевое	20	20						
	масса вязкой каши		24						
	лук репчатый	6	5						
	яйцо куриное	12	12						
	мука пшеничная	8	8						

92

яйцо куриное	12	12							
мука пшеничная	8	8							

масло растительное для смазки листа		2	2						
Каша гречневая вязкая отварная									
крупа гречневая		45	45						
вода питьевая		144	144						
масло сливочное		6	6						
Чай с сахаром				200	0,2	0,0	15,0	60,8	№603-2004
чай-заварка		2	2						
сахар		15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке									
Хлеб ржаной				20	0,9	0,2	8,7	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный									
Хлеб пшеничный				20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный									
Обед				860	31,7	32,8	124,9	921,1	
Салат из свежих огурцов									
огурцы свежие парниковые		97	95	100	0,7	5,1	2,5	58,7	№17-2013, Попр.

Итого: 921,1 г (с учетом потерь при варке)

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:	57	55	206	1546		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраком):	21	20	85	608		Про обильное питание (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраком)(20-25%):	18-23	18-23	77-96	544-680		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеда):	31	32	124	907		Про обильное питание (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеда)(30-35%):	27-32	28-32	115-134	816-952		
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраком, обед):	52	52	209	1516		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):	45-54	46-55	192-230	1360-1632		Про двухразовое питание (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:	90	92	383	2720		

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных вещества (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341455

Владелец Бажина Елена Викторовна

Действителен с 05.09.2022 по 05.09.2023