

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

« ____ » _____ 20 ____ 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: 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

№ 14/Д

« 09 » 03 2021 г.

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, выписочная 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 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.

пост.
неин
2.3/2
эпид

01.0
АУ
2.3/2
общ

Заве
подр
дете

Исп
567

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

Шаева

Д.Г. Шаева



Исполнитель Д.Г. Шаева
567990, доп.3841



Аннотация

Меню приготавливаемых 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 Приложение 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 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 8 (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 рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№рец.-1996**).

- 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г (**№рец.-2002**).

- 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 реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (**№рец.-2013, Пермь**).
- 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. (**№рец.-2011, Екатеринбург**).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подачи блюд и срок реализации.

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. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **соль поваренная пищевая йодированная при** приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Рижская 47а, электронный адрес: tehkontrol2014@yandex.ru

школ-
дений
для
ООО
енная
часть
ФГУЗ
-2011.
ми) в
инцип
кание
одачи
рника
четом
ладка
арных
90-20
: хлеб
питки.
ать в
также
актики
цевая
состав
ется с
люд.
олжны
3590-
МЕНЮ
ЕСКИЙ

НАКОПИТЕЛЬНАЯ БЕДОМОСТЬ в меню №20 ШК/3590/20/93 от 01.02.2021 г. для питания детей школьного возраста в 12 лет и старше (завтрак, обед)

20	Продукты	Норма питания в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак	Фактически получено г, мл																				Факт в день г, мл	% выполнения
			День																					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
		120	60	40	40	40	40	60	40	60	60	60	60	60	60	60	60	40	60	80	60	1080	54	100
		200	100	100	90	131	80	124	60	100	100	80	80	96	119	80	122	108	80	60	60	1899	95	95
		20	4	2	3	21,3	8	2,4	0	5	20	0	12	11	14	6	92	16	3	13	10	243	12	101
		50	88	0	70	7	65	25	5	57	0	48	30	85	47	5	68	20	73	0	18	762	38	102
		20	0	0	0	64	0	0	64	0	64	0	64	0	0	0	0	0	0	64	0	330	17	103
		187	50	304	148	43	220	254	215	164	30	229	303	164	194	217	220	25	25	121	207	3378	169	105
		320	116	257	354	185	156	140	170	120	143	246	132	168	296	168	132	335	127	334	428	4215	211	101
		185	204	0	130	140	100	140	100	0	130	24	130	5	20	100	190	30	0	174	140	1757	88	95
		20	0	0	25	15	0	0	20	0	20	15	0	36	0	40	15	15	0	0	0	221	11	100
		200	0	200	0	0	200	0	200	200	0	0	200	0	200	0	0	0	200	0	200	1600	80	100
		35	33	12	29	46,5	10	28	15	11	40	25	17	35	23	49	30	49	23	26	19	550	27	98
		15	0	0	0	0	0	60	0	15	40	0	0	0	0	0	0	15	25	0	0	155	8	103
		1,2	0,5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	10	1	99
		2	1,1	2,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	22	1,1	100
		2	0,8	0	4	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	16	1	100
		78	63	0	153	0	0	63	153	0	0	95	97	63	79	79	0	0	162	95	70	1172	59	100
		40	0	0	121	0	0	0	0	114	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	349	17	97
		53	26	149	0	0	65	0	26	109	26	0	0	65	0	26	93	143	0	0	46	774	39	97
		77	0	83	36	0	80	0	0	119	0	80	0	36	111	0	83	0	80	0	102	810	41	96
		350	182	129	144	20	129	319	14	129	20	43	290	145	51	20	20	28	30	100	29	1862	93	99
		180	0	125	0	0	0	125	0	125	0	0	0	0	0	125	0	0	125	0	0	750	38	104
		60	0	0	137	0	0	0	0	149	0	0	0	0	0	156	0	0	191	0	0	633	32	96
		10	5	5	0	17,5	8	5	0	35	5	5	5	8	17	11	0	0	13	15	0	185	9	105
		15	15	20	0	0	0	20	20	5	0	25	20	0	0	0	0	0	20	0	0	145	7	97
		35	20	12	5	36,8	23	17	9	27	24	24	30	19	29	25	20	21	21	9	12	407	20	97
		18	9	14	24	10	4	10	14	4	11	9	10	11	5	17	4	10	0	19	24	222	11	103
		40	40	4	5	24	15	0	5	0	20	6	7	9	18	9	11	7	25	8	35	300	15	99
		0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0,1	103
		4	7	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	7	0	0	21	1,1	97
		2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	24	1,2	100
		5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	60	3,0	100

* 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)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа



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

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (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		21	869		32	1429		53
2 день	629		23	885		33	1514		56
3 день	673		25	887		33	1560		57
4 день	656		24	849		31	1505		55
5 день	569		21	931		34	1500		55
ИТОГО в среднем за неделю	617		23	884		33	1502		55
6 день	560		21	924		34	1484		55
7 день	663		24	881		32	1544		57
8 день	680		25	897		33	1576		58
9 день	563		21	945		35	1508		55
10 день	584		21	931		34	1515		56
ИТОГО в среднем за неделю	610		22	916		34	1525		56
11 день	563		21	936		34	1499		55
12 день	676		25	896		33	1572		58
13 день	601		22	938		34	1539		57
14 день	642		* 24	943		35	1586		58
15 день	645		24	853		31	1498		55
ИТОГО в среднем за неделю	625		23	913		34	1539		57
16 день	575		21	882		32	1458		54
17 день	553		20	910		33	1463		54
18 день	677		25	918		34	1595		59
19 день	612		22	905		33	1517		56
20 день	625		23	921		34	1546		57
ИТОГО в среднем за неделю	608		22	907		33	1516		56
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"

Итого в среднем за день	615	23	905	33	1516	56
*Приложение 10, Таблица 3 СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"					1520	56
**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 (не 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	560	855	580	850
4 день	590	935	620	810
5 день	620	835	560	865
6 день	580	815	570	810
7 день	580	860	600	845
8 день	585	915	635	840
9 день	550	830	590	840
10 день	640	835	680	810
11 день	665	860		
12 день				
13 день				
14 день				
15 день				
16 день				
17 день				
18 день				
19 день				
20 день				
	860		860	

Автономное учреждение: Тюменская область
«Центр технологического контроля»
ОГРН 10772030665147
ИНН 7203208134

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 яичное, 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)"

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

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

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

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 лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (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

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

**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			620	16,1	15,9	88,5	560,5	
			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						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						
			200	7,5	7,7	26,0	203,3	№311-2004

ЭКСПЕДИЯР-ОРИГИНАЛ

Меню № 20 - ШК/3590 - 20/93
АУ ТО «Центр технологического контроля»

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 (мякоть без кожи)	29		26								
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 зелёный консервированный	28		18								
масло сливочное	5		5								
						250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004

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

сметана		5	5						№437-2004	
Гуляш из говядины				100	9,1	7,5	3,4	117,5		
говядина 1 категории	86	63								
или говядина полуфабрикат	74	63								
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63								
масло растительное	4	4								
масса тушеного мяса		40								
масса соуса		60								
лук репчатый	14	12								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6								
мука пшеничная	4	4								
Рис припущенный			180	4,4	4,3	35,0	196,6		№512-2004	
крупа рисовая	63	63								
вода питьевая	133	133								
масло сливочное	5	5								
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89,0		№505-2013, Пермь	

кофейный напиток		4	4	4	4	4	4	4	4
чай		10	10	10	10	10	10	10	10
молоко питьевое		100	100	100	100	100	100	100	100
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке									
Хлеб ржаной		125	1,8	1,5	4,5	38,7			
или Хлеб ржаной витаминизированный		20	0,7	0,1	9,4	40,5			
Обед									
Овощи свежие (огурцы)		835	29,8	32,6	118,1	885			№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые		105							
или огурцы свежие парниковые		102							
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной									
свекла до 01.01.-20%		50							№110-2004
с 01.01 - 25%		53							
капуста свежая белокочанная		25							
или капуста квашеная промышленного производства		21							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		27							
01.11.-31.12. - 30%		29							
01.01-29.02 - 35%		31							
01.03 - 40%		33							
морковь до 01.01.-20%		16							

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

