

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД №12-ШК-3/3590-20/122 от 10 августа 2022 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.**

г. Тюмень, 2022г.



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](mailto: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

№ 23 /Д

30 АВГУСТА 2022 г.

г. Тюмень

#### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического двенадцатидневного меню №12-ШК-3/3590-20/122 от 10.08.2022 горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля»; юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д. 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.

3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля»; юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д. 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); МР 2.3.6.0233-21. 2.3.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения" (далее МР 2.3.6.0233-21).

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 133845 от 11.08.2022г. рассмотрено представленное примерное циклическое двенадцатидневное меню №12-ШК-3/3590-20/122 от 10.08.2022 горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей.

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть – М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004 г.;
- Сборник технологических 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 технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных общеобразовательных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Уральский институт питания, 2004 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, от 1 до 7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021 г.;

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее); таблица распределения энергетической ценности (калорийности) горячих завтраков для детей школьного возраста с 12 лет и старше.

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

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание витаминно-микроэлементного состава в каждом блюде).

Наименования блюд и кулинарных изделий, указано в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептов, согласно п. 11.2 МР 2.3.6.0233-21.

Представлены технологические карты, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд, согласно п. 11.3 (приложение 7) МР 2.3.6.0233-21.

В каждой технологической карте приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

На долю горячего завтрака в среднем за 12 дней приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. 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, витаминизированные напитки. 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.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное циклическое двенадцатидневное меню №12-ШК-3/3590-20/122 от 10.08.2022 горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И. о. заведующий отделением гигиены детей и подростков



О.М. Жеребко



Исполнитель: Невидимова Е.А.  
Тел. 8(345)2567990, доб. 3842



## 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 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.

**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), при завтраке **544-680 ккал**.

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».

**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)".**

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 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. (**№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).

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№рец.-2004, Пермь).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, от 1 до 7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (№ рец.-2020,2021, Новосибирск).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (№ рец.-2020,2021, Новосибирск).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими, технико-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**

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

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню 12-ШК-3/3590-20/122 от 10 августа 2022 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак)**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак	Фактически получено, г**												за 12 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб ржаной	120	20,4	20	20	20	20	20	20	20,0	20	20	20	20	20	240	20	98
2	Хлеб пшеничный	200	40	40	30	40	40	24	60	40,0	50	40	20	20	68	472	39	98
3	Мука пшеничная	20	2,6	8	16	0	0	0	0	0,0	0	0	6	0	0	30	3	97
4	Крупы, бобовые	50	17,5	0	0	0	0	64	40	0,0	8	0	0	61	45	218	18	104
5	Макаронные изделия	20	5,2	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	64	0	0	64	5	103
6	Картофель	187	46,75	154	0	96	0	0	0	154,0	0	117	0	0	38	559	47	100
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (на более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	80	135	0	161	73	97	0	104,0	0	157	100	52	71	950	79	99
8	Фрукты свежие	185	44,4	0	155	0	30	25	0	150,0	151	30	0	0	0	541	45	102
9	Сухофрукты	20	4	0	25	0	0	0	0	25,0	0	0	0	0	0	50	4	104
10	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	11,9	10	22	0	15	2	13	10,0	28	16	0	10	12	138	11	96
11	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	50	0	0	200	0	200	0	0,0	0	0	200	0	0	600	50	100
12	Кондитерские изделия	15	1,65	0	0	0	0	0	20	0,0	0	0	0	0	0	20	2	101
13	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,075	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Какао	1,2	0,336	4	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	4	0	99
15	Чай	2	0,5	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	2,0	6	1	100
16	Кофейный напиток	2	1	0	0	0	0	0	6	0,0	0	0	0	6	0	12	1	100
17	Мясо 1-й категории	78	13,26	0	0	79	0	0	0	0,0	0	0	0	76	155	13	97	
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	37,1	65	0	0	149	0	0	0,0	0	128	0	98	0	440	37	99
19	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	10	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	114	0	0	114	10	95
20	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	15,4	0	0	0	0	119	0	66,0	0	0	0	0	0	185	15	100
21	Молоко	350	59,5	144	30	0	0	0	276	45,0	100	0	0	100	0	695	58	97
22	Кисломолочная пищевая продукция	180	19,8	0	0	0	0	0	115	0,0	0	0	115	0	230	19	97	
23	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	22,8	0	138	0	0	0	0	0,0	136	0	0	0	0	274	23	100
24	Сметана	10	4	8	7	10	5	0	0	0,0	8	0	13	0	0	51	4	103
25	Сыр	15	3,3	0	20	0	0	0	0	0,0	20	0	0	0	0	40	3	101
26	Масло сливочное	35	5,3	5	5	0	8	6	5	5,0	12	0	6	0	8	60	5	96
27	Масло растительное	18	6,48	2	2	11	7	8	0	5,0	0	19	9	10	7	80	7	102
28	Яйцо, шт.	40	7,6	9	14	0	30	0	0	6,0	20	0	0	0	9	88	7	96
29	Крахмал	4	0,8	0	0	0	0	0	0	0,0	10	0	0	0	0	10	1	104
30	Специи	2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	1	100
31	Соль	5	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	16	1	104

\* 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

**ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ**

Меню № 12-ШК-3/3590-20/122  
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

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

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения
	20-25 % от суточного рациона	
	<b>544-680</b>	
1 день	621	23
2 день	605	22
3 день	630	23
4 день	636	23
5 день	647	24
6 день	642	24
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>630</b>	<b>23</b>
7 день	631	23
8 день	655	24
9 день	582	21
10 день	647	24
11 день	610	22
12 день	661	24
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>631</b>	<b>23</b>
<b>ИТОГО в среднем за день</b>	<b>631</b>	<b>23</b>

\*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 (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм
1 день	640
2 день	600
3 день	550
4 день	580
5 день	580
6 день	555
7 день	730
8 день	550
9 день	580
10 день	600
11 день	565
12 день	580

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

### ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

<b>с 1 по 6 дни</b>												
	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет. экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>630</b>	<i>При одноразовом питании детей (завтрак)</i>	<b>14</b>	<b>0,32</b>	<b>198</b>	<b>263</b>	<b>297</b>	<b>65</b>	<b>4,0</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>		<b>70,0</b>	<b>1,4</b>	<b>900</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>18,0</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (20-25%):</b>	<b>18-23</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6-95,8</b>	<b>544-680</b>		<b>14-17,5</b>	<b>0,28-0,35</b>	<b>180-225</b>	<b>240-300</b>	<b>240-300</b>	<b>60-75</b>	<b>3,6-4,5</b>
<b>с 7 по 12 дни</b>												
	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет. экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>23</b>	<b>20,7</b>	<b>89</b>	<b>631</b>	<i>При одноразовом питании детей (завтрак)</i>	<b>17</b>	<b>0,32</b>	<b>194</b>	<b>241</b>	<b>300</b>	<b>70</b>	<b>4,3</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>		<b>70,0</b>	<b>1,4</b>	<b>900</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>18,0</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (20-25%):</b>	<b>18-23</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6-95,8</b>	<b>544-680</b>		<b>14-17,5</b>	<b>0,28-0,35</b>	<b>180-225</b>	<b>240-300</b>	<b>240-300</b>	<b>60-75</b>	<b>3,6-4,5</b>

**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) <sup>1</sup>	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

<sup>1</sup> 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 лосося (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  
для питания детей в детских общеобразовательных организациях  
завтрак**

**12 - ти дневное меню №12-ШК-3/3590-20/122 от 10 августа 2022 г**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

**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	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>			<b>640</b>	<b>21,0</b>	<b>24,2</b>	<b>80,0</b>	<b>620,8</b>		<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>98,6</b>	<b>239,7</b>	<b>301,9</b>	<b>78,5</b>	<b>4,3</b>
Салат из свеклы отварной с чесноком			100	1,4	5	6,8	78	№22-2004, Пермь	1,9	0,1	0,0	32,2	37,5	9,2	1,2
свекла до 01.01 -20%	124	99													
с 01.01 - 25%	132	99													
чеснок свежий	0,6	0,5													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
<b>ИЛИ</b>															
Помидор консервированный или свежий			100	0,6	0,2	4,2	21	№101-2004, №71-2006, Москва	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0
помидор консервированный без уксуса	182	100													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ  
Меню № 12-ШК-3/3590-20/122  
АУ ТО «Центр технологического контроля»



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	5	5													
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>3,5</b>	<b>15,9</b>	<b>110</b>	№496-2013, Пермь	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>40,0</b>	<b>120,0</b>	<b>72,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
какао - порошок	4	4													
сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77</b>		<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,2</b>	<b>48,8</b>	<b>13,2</b>	<b>1,7</b>
<b>или хлеб витаминизированный</b>			<b>40</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>34</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>15,4</b>	<b>3,8</b>	<b>0,6</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,0</b>	<b>24,2</b>	<b>80,0</b>	<b>620,8</b>			<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>98,6</b>	<b>239,7</b>	<b>301,9</b>	<b>78,5</b>	<b>4,3</b>

## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эка.	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>			<b>600</b>	<b>28,0</b>	<b>17,2</b>	<b>84,7</b>	<b>604,8</b>		<b>19,5</b>	<b>0,0</b>	<b>267,8</b>	<b>497,0</b>	<b>292,2</b>	<b>32,9</b>	<b>2,5</b>
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>30/20</b>	<b>7,1</b>	<b>4,7</b>	<b>14,9</b>	<b>130</b>	№3-2004	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>62,0</b>	<b>208,0</b>	<b>118,6</b>	<b>10,6</b>	<b>0,9</b>
хлеб пшеничный	30	30													

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





Фрукт в ассортименте	150	0,4	0,0	16,2	66	№458-2006, Москва	18,0	0,0	0,0	22,1	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,0</b>	<b>17,2</b>	<b>84,7</b>	<b>604,8</b>		<b>19,5</b>	<b>0,0</b>	<b>267,8</b>	<b>497,0</b>	<b>292,2</b>	<b>32,9</b>	<b>2,5</b>

### 3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>16,9</b>	<b>20,0</b>	<b>95,9</b>	<b>630,2</b>		<b>23,9</b>	<b>0,5</b>	<b>12,0</b>	<b>112,4</b>	<b>157,2</b>	<b>56,2</b>	<b>5,5</b>
Салат из свеклы с зеленым горошком			100	2,6	5,0	14,0	111	№58-2013, Пермь	1,6	0,1	0,0	22,2	21,0	17,0	0,4
свекла до 01.01 -20%	75	60													
с 01.01 - 25%	80	60													
масса отварной свеклы		57													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40													
масло растительное	5	5													

### ИЛИ

Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			100	1,8	5,1	9,4	91	№23-2013, Пермь	14,1	0,0	0,0	16,0	22,0	15,0	0,6
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
горошек консервированный (после термической обработки)	69	45													

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



сметана	10	10														
бульон или вода питьевая	50	50														
Сок в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь	12,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
или хлеб витаминизированный			40													
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
<b>ИТОГО:</b>				<b>16,9</b>	<b>20,0</b>	<b>95,9</b>	<b>630,2</b>		<b>23,9</b>	<b>0,5</b>	<b>12,0</b>	<b>112,4</b>	<b>157,2</b>	<b>56,2</b>	<b>5,5</b>	

#### 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>			<b>580</b>	<b>28,1</b>	<b>32,0</b>	<b>59,1</b>	<b>636,0</b>		<b>13,4</b>	<b>0,1</b>	<b>286,0</b>	<b>85,5</b>	<b>439,2</b>	<b>96,5</b>	<b>5,5</b>
Салат из моркови с яйцом			100	5,2	8,6	5,4	120	№12-2013, Пермь	1,2	0,0	100,0	42,5	66,8	12,0	1,1
морковь до 01.01.-20%	66	53													
с 01.01 - 25%	70	53													
масса отварной моркови		50													
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20													
яйцо куриное	30	30													
масло растительное	5	5													

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

<b>Курица запеченная</b>			<b>100</b>	<b>17,4</b>	<b>17,0</b>	<b>0,0</b>	<b>223</b>	№494-2004	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>144,0</b>	<b>18,2</b>	<b>235,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,8</b>
курица потрошенная 1 категории	167	149													
или грудка куриная на кости	157	149													
или бедро куриное	157	149													
сметана	5	5													
масло растительное	2	2													
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>			<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>6,1</b>	<b>29,2</b>	<b>191</b>	№510-2004	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>42,0</b>	<b>10,2</b>	<b>114,0</b>	<b>66,6</b>	<b>3,0</b>
крупа гречневая	45	45													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	8	8													
<b>Компот из ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>16,9</b>	<b>68</b>	№513-2013, Пермь	<b>12,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
вишня или смородина или облепиха или клубника, или клюква свежемороженые	31,5	30													
или ягодная смесь (свежемороженые - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	30,3	30													
сахар	15	15													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77</b>		<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,2</b>	<b>48,8</b>	<b>13,2</b>	<b>1,7</b>
<b>или хлеб витаминизированный</b>			<b>40</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>34</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>15,4</b>	<b>3,8</b>	<b>0,6</b>

**ИТОГО:**

28,1

32,0

59,1

636,0

13,4

0,1

286,0

85,5

439,2

96,5

5,5

**5 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>			<b>580</b>	<b>21,5</b>	<b>22,8</b>	<b>89,3</b>	<b>647,5</b>		<b>18,4</b>	<b>0,2</b>	<b>171,0</b>	<b>126,4</b>	<b>328,3</b>	<b>70,0</b>	<b>2,9</b>
<b>Салат витаминный</b>			<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>5,0</b>	<b>5,3</b>	<b>71</b>	№2-2013, Пермь	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,7</b>	<b>0,5</b>
капуста белокочанная	89	71													
масса капусты, стертой с солью		45													
морковь до 01.01 -20%	33	26													
с 01.01 - 25%	35	26													
<i>в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат</i>															
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	36	25													
лимонная кислота	0,1	0,1													
вода для разведения лимонной кислоты	5	5													
сахар	1,5	1,5													
масло растительное	5	5													

**ИЛИ**

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

<b>Нарезка из свежих овощей с маслом растительным</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>5,0</b>	<b>3,1</b>	<b>61,0</b>	№14/1; 16/1-2011, Екатеринбург	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,3</b>	<b>22,6</b>	<b>16,3</b>	<b>0,9</b>
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
огурцы свежие парниковые	46	45													
или огурцы свежие грунтовые	47	45													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
<b>Рыба запечённая</b>			<b>100</b>	<b>15,5</b>	<b>12,9</b>	<b>3,1</b>	<b>191</b>	№310-1996	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>135,0</b>	<b>37,6</b>	<b>188,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,4</b>
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
сухари пшеничные	4	4													
масло растительное	3	3													
<b>Рис припущенный</b>			<b>180</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>30,5</b>	<b>176</b>	№512-2004	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>36,0</b>	<b>6,6</b>	<b>88,5</b>	<b>30,9</b>	<b>0,6</b>
крупа рисовая	64	64													
вода питьевая	132	132													
масло сливочное	6	6													
<b>Сок в ассортименте</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>138</b>	№518-2013, Пермь	<b>12,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,00	0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный	20												
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,5</b>	<b>22,8</b>	<b>89,3</b>	<b>647,5</b>		<b>18,4</b>	<b>0,2</b>	<b>171,0</b>	<b>126,4</b>	<b>328,3</b>	<b>70,0</b>	<b>2,9</b>

### 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>			<b>555</b>	<b>19,4</b>	<b>15,6</b>	<b>106,3</b>	<b>642,4</b>		<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>350</b>	<b>516,8</b>	<b>262,1</b>	<b>58,8</b>	<b>3,1</b>
Бутерброд с джемом или повидлом			20/20	1,8	0,3	26,4	116	№2-2004	0,5	0,0	0,0	6,4	16,3	4,6	0,3
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20													
<b>Каша гречневая жидкая</b>			<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>10,2</b>	<b>33,3</b>	<b>260</b>	№311-2004	<b>0,39</b>	<b>0,03</b>	<b>125,0</b>	<b>193,6</b>	<b>74,0</b>	<b>20,5</b>	<b>0,5</b>
крупa гречневая	40	40													
молоко питьевое	176	176													
сахар	3	3													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное	5	5													

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



Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1	
кофейный напиток	6	6														
сахар	10	10														
молоко питьевое	100	100														
Йогурт промышленного производства в ассортименте	115	115	115	4,5	1,7	5,5	55		0,0	0,6	185,0	180,0	45,0	7,5	0,0	
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
или хлеб витаминизированный			40													
<b>ИТОГО:</b>				<b>19</b>	<b>16</b>	<b>106</b>	<b>642</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>350</b>	<b>517</b>	<b>262</b>	<b>59</b>	<b>3</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>				<b>22</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>630</b>		<b>14</b>	<b>0,32</b>	<b>198</b>	<b>263,0</b>	<b>296,8</b>	<b>65,5</b>	<b>4,0</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>		<b>70,0</b>	<b>1,4</b>	<b>900</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (20-25%):</b>				<b>18-23</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6-95,8</b>	<b>544-680</b>	При одноразовом питании детей (завтрак)	<b>14-17,5</b>	<b>0,28-0,35</b>	<b>180-225</b>	<b>240-300</b>	<b>240-300</b>	<b>60-75</b>	<b>3,6-4,5</b>	
<b>7 день</b>																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>			<b>730</b>	<b>19,9</b>	<b>10,4</b>	<b>114,8</b>	<b>631,5</b>		<b>8,9</b>	<b>0,4</b>	<b>71,6</b>	<b>149,5</b>	<b>351,6</b>	<b>106,5</b>	<b>4,6</b>	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6	

ИЛИ

Икра кабачковая промышленного производства	105	100	100	1,9	4,1	7,7	75	№115-2013, Пермь	7,0	0,0	0,0	41,0	0,0	15,0	0,7
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	---------------------	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

ИЛИ

Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5
---------------------------	--	--	-----	-----	-----	-----	----	-------------------------------	-----	-----	-----	------	------	------	-----

огурцы свежие парниковые	98	96													
--------------------------	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

или огурцы свежие грунтовые	101	96													
-----------------------------	-----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

масло растительное	5	5													
--------------------	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Биточки рыбные			100	13,2	5,1	18,1	171	№345-2013, Пермь	0,9	0,2	25,0	29,2	169,5	23,4	0,8
----------------	--	--	-----	------	-----	------	-----	---------------------	-----	-----	------	------	-------	------	-----

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	99	66													
--	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	120	66													
--	-----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	100	66													
--	-----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

хлеб пшеничный	18	18													
----------------	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

молоко питьевое	16	16													
-----------------	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

яйцо куриное	6	6													
--------------	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

лук репчатый	5	4													
--------------	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

сухари	10	10													
--------	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

масло растительное	5	5													
Пюре картофельное			180	3,7	4,1	26,7	159	№520-2004	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6
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	5	5													
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	15,2	63	№508-2013, Пермь	0,2	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
сухофрукты	25	25													
сахар	10	10													
Фрукт в ассортименте			150	0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва	0,2	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
<b>ИТОГО:</b>				<b>19,9</b>	<b>10,4</b>	<b>114,8</b>	<b>631,5</b>		<b>8,9</b>	<b>0,4</b>	<b>71,6</b>	<b>149,5</b>	<b>351,6</b>	<b>106,5</b>	<b>4,6</b>

## 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>27,2</b>	<b>24,8</b>	<b>80,9</b>	<b>654,8</b>		<b>16,9</b>	<b>0,3</b>	<b>237,0</b>	<b>516,0</b>	<b>348,6</b>	<b>68,3</b>	<b>2,9</b>
Бутерброд с сыром			30/20	7,1	4,7	14,9	130	№3-2004	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	21	20													
Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод			200	16,2	17,1	26,2	324	№54-4т-2020, 2021, Новосибирск	1,6	0,1	135,0	168,0	132,0	28,0	1,0
творог	137	136													
яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом)	67	47													
яйцо куриное	20	20													
сахар	8	8													
сметана	8	8													
масло сливочное	8	8													
крупа манная	8	8													
ванилин	0,012	0,012													
сухари	8	8													
масло сливочное для смазки листа	4	4													

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



лимон (для сока)	12	5													
сахар	1	1													
морковь до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
<i>в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат</i>															
масло растительное	5	5													

ИЛИ

<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>4,1</b>	<b>67</b>	<b>№17-2004</b>	<b>41,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>42,1</b>	<b>26,6</b>	<b>3,6</b>	<b>0,6</b>
огурцы соленые (без уксуса)	147	81											
лук репчатый	18	15											
или лук зеленый	19	15											
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>													
масло растительное	5	5											
<b>Жаркое из птицы</b>	<b>280</b>	<b>21,8</b>	<b>16,8</b>	<b>18,4</b>	<b>312</b>	<b>№443-1996</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>152,0</b>	<b>36,4</b>	<b>141,0</b>	<b>13,1</b>	<b>0,8</b>
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	189	128											
или филе куриное или индейки	135	128											
масса тушеной птицы (мякоть)		100											

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»  
ОГРН 1077203055147  
ИНН 7203208134

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	156	117													
01.11.-31.12. -30%	167	117													
01.01-29.02 - 35%	180	117													
01.03 - 40%	195	117													
морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
лук репчатый	24	20													
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
масло растительное	14	14													
<b>Компот из ягод</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>16,9</b>	<b>68</b>	№513-2013, Пермь	<b>12,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
вишня или смородина или облепиха или клубника, или клюква свежемороженые	31,5	30													
или ягодная смесь (свежемороженые - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	30,3	30													
сахар	15	15													
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77</b>		<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,2</b>	<b>48,8</b>	<b>13,2</b>	<b>1,7</b>
или хлеб витаминизированный			40												
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>34</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>15,4</b>	<b>3,8</b>	<b>0,6</b>

**ИТОГО:**

24,8

22,5

70,2

581,7

43,1

0,2

152,0

111,2

243,7

64,1

3,4

**10 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.эка.	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>			<b>600</b>	<b>19,6</b>	<b>21,2</b>	<b>94,7</b>	<b>647,1</b>		<b>24,3</b>	<b>0,3</b>	<b>196,0</b>	<b>117,1</b>	<b>270,3</b>	<b>40,5</b>	<b>6,5</b>
<b>Салат "Любительский"</b>			<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>5,1</b>	<b>5,8</b>	<b>81</b>	№4-2006, Екатеринбург	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>29,0</b>	<b>30,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,2</b>
морковь до 01.01 - 20%	56	45													
с 01.01 - 25%	60	45													
масса отварной моркови		42													
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20													
огурцы консервированные без уксуса	63,7	35													
или огурцы свежие парниковые	35,7	35													
или огурцы свежие грунтовые	36,8	35													
масло растительное	5	5													
<b>ИЛИ</b>															
<b>Салат из свежих помидоров</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>5,1</b>	<b>4,1</b>	<b>67</b>	№22-2013, Пермь	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,5</b>	<b>19,4</b>	<b>0,3</b>
помидоры свежие парниковые	99	97													
или помидоры свежие грунтовые	114	97													

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





масса готового рассыпчатого риса		24													
лук репчатый	26	22													
масло сливочное	3	3													
масса прогретого с маслом лука		11													
мука пшеничная	7	7													
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5													
масса готовых изделий		70													
соус сметанный		50						№442-2013, Пермь							
сметана	12,5	12,5													
мука пшеничная	1,3	1,3													
масло сливочное	1,3	1,3													
вода питьевая	40	40													
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>4,1</b>	<b>3,7</b>	<b>44,2</b>	<b>227</b>	№516-2004	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>41,0</b>	<b>23,5</b>	<b>18,0</b>	<b>8,8</b>	<b>0,5</b>
макаронные изделия	64	64													
масло сливочное	5	5													
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>23,0</b>	<b>93</b>	№518-2013, Пермь	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>39</b>	0,00	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>6,6</b>	<b>24,4</b>	<b>6,6</b>	<b>0,8</b>
<b>или хлеб витаминизированный</b>			<b>20</b>												

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



сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Хлеб пшеничный			20	0,4	0,2	8,8	39	0,00	0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
или хлеб витаминизированный			20												
<b>ИТОГО:</b>				<b>24,7</b>	<b>20,9</b>	<b>80,8</b>	<b>609,9</b>		<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>321,3</b>	<b>468,2</b>	<b>232,4</b>	<b>29,6</b>	<b>2,0</b>

### 12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>			<b>580</b>	<b>20,3</b>	<b>24,4</b>	<b>90,3</b>	<b>661,0</b>		<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>188,5</b>	<b>83,6</b>	<b>352,7</b>	<b>112,2</b>	<b>6,5</b>
Салат "Степной" из разных овощей			100	1,7	5,0	7,5	82	№25-2004	5,1	0,1	0,0	19,0	44,0	4,7	0,3
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	51	38													
01.11.-31.12. -30%	54	38													
01.01-29.02 - 35%	59	38													
01.03 - 40%	63	38													
масса отварного картофеля		35													
морковь до 01.01.-20%	34	27													
с 01.01 - 25%	36	27													

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



сухари	10	10														
масло растительное для смазки листа	2	2														
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	66,6	3,0	
крупя гречневая	45	45														
вода питьевая	144	144														
масло сливочное	8	8														
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	
чай - заварка	2	2														
сахар	12	12														
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	77		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
или хлеб витаминизированный			40													
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34		0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
<b>ИТОГО:</b>				<b>20,3</b>	<b>24,4</b>	<b>90,3</b>	<b>661,0</b>		<b>5,2</b>	<b>0,43</b>	<b>188,5</b>	<b>83,6</b>	<b>352,7</b>	<b>112,2</b>	<b>6,5</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>				<b>23</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>631</b>		<b>17</b>	<b>0,32</b>	<b>194</b>	<b>240,9</b>	<b>299,9</b>	<b>70,2</b>	<b>4,3</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>		<b>70</b>	<b>1,4</b>	<b>900</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (20-25%):</b>				<b>18-23</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6-95,8</b>	<b>544-680</b>	При однократном питании детей (завтрак)	<b>14-17,5</b>	<b>0,28-0,35</b>	<b>180-225</b>	<b>240-300</b>	<b>240-300</b>	<b>60-75</b>	<b>3,6-4,5</b>	

Автономное учреждение «Центр технологического контроля»  
ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134