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 соответствие 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
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»
_____ А.Я.Фольмер
«09» 03 2021 г.

№17/2

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г.
- 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.
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, П 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 рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

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.



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

Российская Федерация * Тюменская область * Автономное учреждение Тюменской области «Центр Технологического Контроля» * ИНН 7203208134 * ОГРН 1077203065147 *

Автономное учреждение Тюменской области «Центр технологического контроля»
КОПИЯ ВЕРНА
Директор Л.В. Шилкова

Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания **в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствие 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 соответствие 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 соответствие 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 соответствие 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 рецептур:

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

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

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

Приложение N 11к
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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
	550	**800**
1 день	620	845
2 день	645	835
3 день	680	860
4 день	560	855
5 день	580	850
6 день	590	935
7 день	620	810
8 день	620	835
9 день	560	865
10 день	580	815
11 день	570	810
12 день	580	860
13 день	600	845
14 день	585	915
15 день	635	840
16 день	550	830
17 день	590	840
18 день	640	835
19 день	680	810
20 день	665	860

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

Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий, 1996 г.
таблица № 28

Извлечение

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	—
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 I 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.**

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

20	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто,, прием пищи - завтрак.	Фактически получено г, мл, Дни																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	120	54,0	60	60	40	40	40	60	40	60	40	60	60	60	60	60	60	40	40	60	80	60	1080	54	100
2	Хлеб пшеничный	200	100,0	100	100	104	90	131	80	124	60	100	80	105	80	80	96	119	80	122	108	80	60	1899	95	95
3	Мука пшеничная	20	12,0	4	2	3	21,3	8	2,4	0	5	20	0	0	12	11	14	6	92	16	3	13	10	243	12	101
4	Крупы, бобовые	50	37,5	88	0	70	7	65	25	5	57	0	48	30	85	47	5	68	20	73	0	18	51	762	38	102
5	Макаронные изделия	20	16,0	0	0	0	64	0	0	64	0	64	0	0	64	0	0	0	0	0	64	0	10	330	17	103
6	Картофель	187	160,8	50	304	148	43	220	254	215	164	30	229	303	164	194	217	220	25	25	121	207	245	3378	169	105
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	208,0	116	257	354	185	156	140	170	120	143	246	132	168	296	168	132	335	127	334	428	208	4215	211	101
8	Фрукты свежие	185	92,5	204	0	130	140	100	140	100	0	130	24	130	5	20	100	190	30	0	174	140	0	1757	88	95
9	Сухофрукты	20	11,0	0	0	25	15	0	0	20	0	20	15	0	36	0	40	15	15	0	0	0	20	221	11	100
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	80,0	0	200	0	0	200	0	200	200	0	0	200	0	200	0	0	0	200	0	200	0	1600	80	100
11	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	28,0	33	12	29	46,5	10	28	15	11	40	25	17	35	23	49	30	49	23	26	19	30	550	27	98
12	Кондитерские изделия	15	7,5	0	0	0	0	0	60	0	15	40	0	0	0	0	0	0	15	25	0	0	0	155	8	103
13	Какао	1,2	0,5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1	99
14	Чай	2	1,1	2,0	0,0	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	2,0	0,0	0,0	2,0	22	1,1	100
15	Кофейный напиток	2	0,8	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	16	1	100
16	Мясо 1-й категории	78	58,5	63	0	153	0	0	63	153	0	0	95	97	63	79	79	0	0	0	162	95	70	1172	59	100
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	18,0	0	0	0	121	0	0	0	0	114	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	114	349	17	97
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	39,8	26	149	0	0	65	0	26	109	26	0	0	65	0	26	93	143	0	0	0	46	774	39	97
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	42,4	0	83	36	0	80	0	0	119	0	80	0	36	111	0	83	0	80	0	102	0	810	41	96
20	Молоко	350	95	182	129	144	20	129	319	14	129	20	43	290	145	51	20	20	28	30	100	29	20	1862	93	99
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	36,0	0	125	0	0	0	125	0	125	0	0	0	0	0	125	0	0	125	0	0	125	750	38	104
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	33,0	0	0	0	137	0	0	0	0	149	0	0	0	0	156	0	0	191	0	0	0	633	32	96
23	Сметана	10	8,8	5	5	0	17,5	8	5	0	35	35	5	5	8	17	11	0	0	13	15	0	0	185	9	105
24	Сыр	15	7,5	15	20	0	0	0	20	20	5	0	25	20	0	0	0	0	0	0	20	0	0	145	7	97
25	Масло сливочное	35	21,0	20	12	5	38,8	23	17	9	27	24	24	30	19	29	25	20	21	21	9	12	21	407	20	97
26	Масло растительное	18	10,8	9	14	24	10	4	10	14	4	11	9	10	11	5	17	4	10	0	19	24	13	222	11	103
27	Яйцо, шт.	40	15,2	40	4	5	24	15	0	5	0	20	6	7	9	18	9	11	7	25	8	35	52	300	15	99
28	Дрожжи хлебопекарные***	0,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0,1	103
29	Крахмал	4	1,1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	21	1,1	97
30	Специи	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	1,2	1,2	24	1,2	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	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	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

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню №20-шк/3590-20/93
АУ ТО «Центр технологического контроля»

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		30-35% от суточного рациона		50 - 60% от суточного рациона	
	544-680		**816-952**		**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"

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

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			***620***	***16,1***	***15,9***	***88,5***	***560,5***	
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			**200**	**7,5**	**7,7**	**26,0**	**203,3**	**№311-2004**
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 20-шк/3590-20/93
АУ ТО «Центр технологического контроля»

соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**200/20/10**	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,8**	**№686-2004**
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Фрукты в ассортименте			**150**	**0,6**	**0,0**	**21,6**	**88,8**	**№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			***845***	***30,1***	***30,1***	***119,4***	***869***	
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным			**100**	**5,5**	**10,5**	**1,7**	**123,3**	**№362-2002**
салат "Дальневосточный" из морской капусты	51	30						
или капуста морская консервированная без уксуса	51	30						
морковь до 01.01.-20%	27,5	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			**250/10/5**	**5,9**	**6,3**	**16,0**	**144,3**	**№135-2004**
курица потрошеная 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						

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

сметана	5	5						
Гуляш из говядины			**100**	**9,1**	**7,5**	**3,4**	**117,5**	**№437-2004**
• 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**

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						

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

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						
сухари	5	5						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**№520-2004**
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						
Кофейный напиток			**200**	**2,3**	**2,5**	**14,8**	**90,9**	**№690-2004**
кофейный напиток	4	4						

сахар	10	10						
молоко питьевое	100	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**					
Обед			***835***	***29,8***	***32,6***	***118,1***	***885***	
Овощи свежие (огурцы)			**100**	**0,7**	**0,1**	**1,9**	**11,3**	**№70-2006, 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 белокочанная	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						

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203206134

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"			**100**	**16,2**	**15,1**	**0,7**	**203,5**	**№494-2004**
курица потрошеная 1 категории	167	149						
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						
Рагу из овощей			**180**	**5,2**	**11,3**	**23,0**	**214,5**	**№224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130						
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						

с 01.01 - 25%	27	20						
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%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
сахар	1,5	1,5						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138,0**	**№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:				***55***	***58***	***194***	***1514***	

3 день

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

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***	
Овощи натуральные			**100**	**1,1**	**0,1**	**3,8**	**20,5**	**№106-2013, Пермь**
помидоры свежие грунтовые	118	100						
или помидоры свежие парниковые	102	100						
Плов из мяса			**250**	**15,4**	**15,9**	**48,7**	**399,5**	**№370-2013, Пермь**
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина гуляш-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						

Какао с молоком			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**	**№642-1996**
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**№458-2006, Москва**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Обед			***860***	***26,8***	***31,5***	***124,1***	***886,9***	
Салат овощной			**100**	**2,3**	**5,0**	**9,1**	**90,5**	**№69-2013, Пермь**
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 зелёный консервированный (после термической обработки)	39	25						
масло растительное	5	5						

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

Суп картофельный с рыбой			**250/30**	**5,7**	**6,3**	**19,1**	**155,9**	**№150-2013, Пермь**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36						
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%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	174	113						
01.03 - 40%	189	113						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
масло сливочное	5	5						
Биточки из говядины			**100**	**10,1**	**14,2**	**17,0**	**236,2**	**№451-2004**
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
или фарш промышленного производства	74	74						

хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	5						
сухари	6	6						
масло растительное	2	2						
Капуста тушёная			**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						

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

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	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***560***	***21,9***	***21,9***	***92,7***	***655,6***	
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 для смазки листа	4,5	4,5						
масса готовой запеканки		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 "Витаминный"			**200**	**0,7**	**0,1**	**19,8**	**82,9**	**№493-2013, Пермь**
чай-заварка	2	2						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	**№458-2006, Москва**
Обед			***855***	***23,0***	***24,4***	***134,3***	***849,1***	
Салат из моркови			**100**	**1,1**	**5,0**	**9,1**	**85,9**	**№7-2013, Пермь**
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			**250/5**	**2,5**	**4,9**	**16,2**	**118,9**	**№34-2004, Пермь**

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

свекла 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			**120**	**10,5**	**9,9**	**5,5**	**153,1**	**№401-2013, Пермь**
печень говяжья	147	121						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	5	5						
масса тушеной печени		80						

соус сметанный №442-2013, Пермь		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	40	40						
масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные			**180**	**3,8**	**3,4**	**41,1**	**210,2**	**№516-2004**
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Компот из свежих плодов			**200**	**0,2**	**0,0**	**20,6**	**83,2**	**№585-1996**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	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:				***45***	***46***	***227***	***1505***	

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

5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, 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**	**№410-2013, Пермь**
курица потрошеная 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**	**№510-2004**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						

Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**15,1**	**94,1**	**№630-1996**
чай-заварка	2	2						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	**№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			***850***	***29,6***	***26,0***	***144,5***	***930,7***	
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**	**№70-2006, Москва**
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Суп гороховый с гренками			**250/20**	**3,1**	**4,1**	**31,7**	**176,1**	**№139-2004**
горох лущёный	20	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						

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

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			**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						
яйцо куриное	6	6						
сухари	5	5						
масло растительное	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			**180**	**4,9**	**7,7**	**33,0**	**220,9**	**№208-2013, Пермь**

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						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**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:				***47***	***45***	***226***	***1500***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):				***20***	***20***	***88***	***617***	*При одном приеме пищи (завтрак)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):				*18-23*	*18-23*	*77-96*	*544-680*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):				***28***	***29***	***128***	***884***	*При одном приеме пищи (обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):				*27-32*	*28-32*	*115-134*	*816-952*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				***48***	***49***	***216***	***1502***	*При двухразовом питании (завтрак, обед)*
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***	

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

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***590***	***12,4***	***13,8***	***96,8***	***560***	
Каша пшенная жидкая с маслом			**200/5**	**4,8**	**6,9**	**28,0**	**193,3**	**№311-2004**
крупа пшено	25	25						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, 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	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	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			**20**					
Обед			***935***	***28,9***	***31,7***	***130,7***	***923,9***	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			**100**	**1,5**	**5,0**	**4,7**	**69,8**	**№4/1-2011, Екатеринбург**
капуста свежая белокочанная	96	77						
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
горошек зеленый консервированный	31	20						
лимонная кислота	0,10	0,10						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			**100**	**1,0**	**5,1**	**3,5**	**63,9**	**№22-2013, Пермь**
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Суп сырный со сметаной			**250/5**	**7,7**	**9,7**	**18,7**	**192,9**	**№12/2-2011, Екатеринбург**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100						
01.11.-31.12. -30%	143	100						

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

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**	**№363-2013, Пермь**
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						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
Пюре картофельное			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**№520-2004**
• 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			**200**	**0,2**	**0,0**	**20,6**	**83,2**	**№585-1996**
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			**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**	

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

или Хлеб пшеничный витаминизированный			**60**					
ИТОГО:				***41***	***46***	***227***	***1484***	
7 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***620***	***20,9***	***24,3***	***90,1***	***663***	
Бутерброд с сыром			**20/20**	**5,7**	**6,2**	**7,2**	**107,4**	**№3-2004**
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
Шницель из говядины			**100**	**10,1**	**14,2**	**17,0**	**236,2**	**№451-2004**
говядина 1 категории	101	74						
или говядина полуфабрикат	87	74						
или фарш промышленного производства	74	74						
хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	14	14						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	5	5						
сухари	6	6						
масло растительное	2	2						

Макаронные изделия отварные			**180**	**3,8**	**3,4**	**41,1**	**210,2**	**№516-2004**
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,2**	**0,0**	**11,0**	**44,8**	**№518-2013, Пермь**
Фрукты в ассортименте			**100**	**0,1**	**0,2**	**5,7**	**25,0**	**№458-2006, Москва**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Обед			***810***	***29,2***	***30,0***	***123,5***	***881,2***	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	105	100	**100**	**1,4**	**4,5**	**5,5**	**68,1**	**№101-2004**
Суп с крупой с курицей			**250/10**	**6,5**	**6,4**	**20,1**	**164,0**	**№138-2004**
курица потрошеная 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						

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

лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Жаркое по - домашнему			**250**	**15,7**	**17,9**	**32,3**	**352,9**	**№436-2004**
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса 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						
Компот из сухофруктов			**200**	**0,7**	**0,0**	**23,9**	**98,4**	**№639-2004**
сухофрукты	20,3	20						

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***	***54***	***214***	***1544***	

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***620***	***27,4***	***31,0***	***73,0***	***680***	
Фрикасе из птицы			**100**	**18,5**	**18,7**	**0,7**	**245,1**	**№493-2004**
филе куриное промышленного производства	123	117						
или филе индейки	115	109						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масло сливочное	5	5						
масса тушеной птицы		80						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			**180**	**3,2**	**7,7**	**37,9**	**233,7**	**№416-2013, Пермь**

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

крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервированная	50	30						
морковь до 01.01.-20%	26	21						
с 01.01 - 25%	28	21						
масло сливочное	10	10						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)			**15**	**0,4**	**0,5**	**5,4**	**27,7**	
Чай с молоком			**200**	**2,8**	**2,5**	**15,1**	**94,1**	**№630-1996**
чай-заварка	2	2						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	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**					
Обед			***835***	***37,6***	***30,7***	***117,4***	***897***	
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			**100**	**1,1**	**0,1**	**3,8**	**20,5**	**№106-2013, Пермь**
помидоры свежие грунтовые	118	100						
или помидоры свежие парниковые	102	100						
Борщ "Сибирский"со сметаной			**250/5**	**3,5**	**4,7**	**18,0**	**128,3**	**№111-2004**
свекла - до 01.01 - 20%	50	40						

с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
или капуста квашеная промышленного производства	21	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10						
01.11.-31.12. -30%	14	10						
01.01-29.02 - 35%	15	10						
01.03 - 40%	17	10						
фасоль	10	10						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
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						
Рыба запечённая со сметаной и сыром			**100**	**23,8**	**18,8**	**5,1**	**284,8**	**№341-2013, Пермь**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	138	119						

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

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						
Пюре картофельное			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**№520-2004**
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**	**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:				***65***	***62***	***190***	***1576***	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***560***	***19,2***	***19,3***	***78,2***	***563,3***	
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**	**№19/5-2011, 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**	**№685-2004**

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

чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	**№458-2006, Москва**
Обед			***865***	***30,6***	***29,2***	***139,9***	***945,0***	
Салат из моркови и яблок			**100**	**0,9**	**5,2**	**9,3**	**87,6**	**№9-2013, Пермь**
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 курицей, со сметаной			**250/10/5**	**5,8**	**6,5**	**12,0**	**129,7**	**№124-2004**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
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						

лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
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**	**№638-2004**
курага	20,3	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81,0**	
или Хлеб ржаной витаминизированный			**40**					

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

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**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***580***	***22,6***	***19,4***	***80,0***	***584,2***	
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**	**№70-2006, 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						

яйцо куриное	6	6						
сухари	5	5						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**№520-2004**
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						
Чай "Витаминный"			**200**	**0,7**	**0,1**	**19,8**	**82,9**	**№493-2013, Пермь**
чай-заварка	2	2						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
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			***815***	***30,7***	***35,9***	***121,2***	***931***	

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

Салат из свеклы с сыром			**100**	**6,1**	**12,9**	**7,7**	**171,3**	№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	93	74						
с 01.01 - 25%	98	74						
масса отварной свеклы		70						
сыр	26	25						
масло растительное	5	5						
Рассольник с мясом, со сметаной			**250/10/5**	**4,1**	**5,2**	**12,5**	**113,2**	№130-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	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%	125	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						

Гречка по-купечески с мясом			**250**	**15,3**	**16,4**	**37,7**	**359,6**	**№4/8-2011, Екатеринбург**
говядина 1 категории	107	79						
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			**200**	**0,3**	**0,2**	**21,5**	**89,0**	**№505-2013, Пермь**
вишня свежемороженая	25,2	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						

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

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 завтраки):				***21***	***22***	***84***	***610***	*При одном приеме пищи (завтрак)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):				*18-23*	*18-23*	*77-96*	*544-680*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):				***31***	***32***	***127***	***916***	*При одном приеме пищи (обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):				*27-32*	*28-32*	*115-134*	*816-952*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):				***52***	***53***	***210***	***1525***	*При двухразовом питании (завтрак, обед)*
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

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				**№ рецептуры**

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***570***	***16,7***	***16,8***	***86,4***	***562,6***	
Бутерброд с сыром			**20/20**	**5,7**	**6,2**	**7,2**	**107,4**	**№3-2004**
хлеб пшеничный	20	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**	**№690-2004**
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			**130**	**0,6**	**0,5**	**19,9**	**86,5**	**№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**	

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

или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Обед			***810***	***31,5***	***38,4***	***116,1***	***936***	
Салат из капусты белокочанной с морковью			**100**	**1,6**	**5,1**	**9,6**	**90,7**	**№4-2013, Пермь**
капуста белокочанная	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, Пермь**
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
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						

01.11.-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						
сметана	5	5						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			**250/5**	**20,2**	**26,9**	**26,7**	**429,7**	**№157-2004, Пермь**
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						

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

сухари пшеничные	5	5						
масло растительное	5	5						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**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:				***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						

лимон (для сока)	12	5						
Гуляш из говядины			**100**	**9,1**	**7,5**	**3,4**	**117,5**	**№437-2004**
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						
Каша гречневая рассыпчатая			**180**	**3,7**	**7,9**	**50,0**	**285,9**	**№508-2004**
крупа гречневая	85	85						
вода питьевая	108	108						
масло сливочное	10	10						
Какао с молоком			**200**	**3,4**	**3,2**	**21,2**	**127,2**	**№642-1996**
какао - порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						

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

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			***860***	***26,8***	***26,5***	***137,7***	***896***	
Салат картофельный с огурцами			**100**	**1,6**	**5,0**	**8,4**	**85,0**	**№66-2013, Пермь**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	85	64						
01.11.-31.12. -30%	92	64						
01.01-29.02 - 35%	99	64						
01.03 - 40%	107	64						
масса отварного картофеля		60						
лук репчатый	14,3	12						
или лук зеленый	15	12						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
огурцы консервированные (без уксуса)	22	12						
или огурцы свежие парниковые	12,2	12						
или огурцы свежие грунтовые	12,6	12						
морковь до 01.01.-20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						

масса отварной моркови		14						
масло растительное	5	5						
Уха ростовская			**250/30**	**5,5**	**5,9**	**18,9**	**150,5**	**№119-2006, Москва**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36						
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.)			**100**	**10,8**	**10,9**	**5,4**	**162,9**	**№410-2013, Пермь**
курица потрошеная 1 категории	151	65						

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

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**	**№516-2004**
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Напиток из плодов шиповника			**200**	**0,2**	**0,0**	**22,2**	**89,8**	**№705-2004**
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**					

ИТОГО:				46	46	245	1572	
13 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***600***	***24,0***	***18,4***	***85,0***	***601***	
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**	**№70-2006, Москва**
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Суфле рыбное			**120**	**17,1**	**12,0**	**5,2**	**197,2**	**№400-2004**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	162	108						
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						

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

мука пшеничная	5	5						
вода питьевая	5	5						
яйцо куриное	18	18						
масло сливочное для смазки листа	2,4	2,4						
Пюре картофельное			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**№520-2004**
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**	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138,0**	**№518-2013, Пермь**
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			***845***	***27,4***	***30,4***	***138,6***	***938***	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	105	100	**100**	**1,4**	**4,5**	**5,5**	**68,1**	**№101-2004**

Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной			**250/10/5**	**4,9**	**5,9**	**19,7**	**151,5**	**№113-2004**
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16						
свекла до 01.01 -20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40						
01.11.-31.12. -30%	57	40						
01.01-29.02 - 35%	62	40						
01.03 - 40%	67	40						
морковь до 01.01.-20%	18	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
лук репчатый	10	8						
чеснок свежий	1,3	1						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
сахар	3	3						
лимонная кислота	0,08	0,08						
масло сливочное	5	5						

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

сметана	5	5						
Бефстроганов из говядины			**100**	**12,5**	**10,9**	**5,6**	**170,5**	**№423-2004**
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина бефстроганов-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"			**180**	**3,2**	**7,7**	**37,9**	**233,7**	**№416-2013, Пермь**
крупа рисовая	47	47						
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, Пермь**

вишня свежемороженая	21	20						
или смородина свежемороженая	21	20						
или клюква 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 сгущенным			**200/20**	**17,1**	**12,0**	**48,0**	**368,4**	**№362-2004**
творог	158	156						
мука пшеничная	14	14						
или крупа манная	12	12						
сахар	16	16						
яйцо куриное	9	9						

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

изюм	20,5	20						
масло сливочное	6	6						
ванилин	0,01	0,01						
сухари	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**	**№685-2004**
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**

капуста белокочанная (стертая с солью)	154	78						
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						
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной			**250/10/5**	**7,2**	**5,9**	**15,4**	**143,5**	**№132-2004**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
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						
крупы перловая или пшеничная или рисовая	5	5						
огурцы соленые без уксуса	27	15						

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

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			**250**	**15,7**	**17,9**	**32,3**	**352,9**	**№436-2004**
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса 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						

Компот из сухофруктов			**200**	**0,7**	**0,0**	**23,9**	**98,4**	**№639-2004**
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			**100**	**0,4**	**0,0**	**14,4**	**59,2**	**№458-2006, 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	
Завтрак			***635***	***19,6***	***21,6***	***93,3***	***645,4***	
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом			**100/5**	**12,6**	**16,5**	**12,4**	**248,5**	**№498-2004**
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						

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

молоко питьевое	20	20						
яйцо куриное	7	7						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	2	2						
масло сливочное	5	5						
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						
Чай "Витаминный"			**200**	**0,7**	**0,1**	**19,8**	**82,9**	**№493-2013, Пермь**
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***	***852,8***	

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**	№70-2006, 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**	№138-2004
курица потрошеная 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**	№388-2004

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

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						
сухари	5	5						
масло растительное	2	2						
Картофель толченый, по-деревенски			**180**	**4,9**	**7,7**	**33,0**	**220,9**	**№208-2013, Пермь**
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**	**№585-1996**

яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	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:				***47***	***46***	***223***	***1498***	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):				***20***	***19***	***93***	***625***	*При одном приеме пищи (завтрак)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):				*18-23*	*18-23*	*77-96*	*544-680*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):				***29***	***30***	***132***	***913***	*При одном приеме пищи (обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):				*27-32*	*28-32*	*115-134*	*816-952*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обед и завтрак):				***49***	***49***	***225***	***1539***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	***При двухразовом питании (завтрак, обед)***
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:				***90***	***92***	***383***	***2720***	
16 день								

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

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***550***	***10,5***	***15,7***	***98,0***	***575,1***	
Каша манная жидкая с маслом			**200/5**	**5,1**	**7,1**	**28,0**	**196,3**	**№311-2004**
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
Булочка домашняя			**100**	**3,8**	**7,8**	**41,0**	**249,4**	**№564-2013, Пермь**
мука пшеничная	67	67						
мука пшеничная на подпыл	3,3	3,3						
сахар	12	12						
сахар (для отделки)	3	3						
масло сливочное	16	16						
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"			**200/20/10**	**0,2**	**0,0**	**15,5**	**62,8**	**№686-2004**
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
лимон	11	10						
апельсин	21	20						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)			**15**	**0,4**	**0,5**	**5,4**	**27,7**	
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Обед			***830***	***36,4***	***33,9***	***107,9***	***882,4***	
Винегрет овощной			**100**	**1,5**	**5,0**	**14,9**	**110,5**	**№71-2004**
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						

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

масса отварного картофеля		23						
свекла до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масса отварной свеклы		16						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
огурцы соленые без уксуса	58	32						
лук репчатый	18	15						
или лук зеленый	19	15						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
масло растительное	5	5						
Суп - лапша домашняя на курином бульоне			**250**	**2,4**	**5,3**	**10,1**	**97,7**	**№148-2004**
мука пшеничная	17,5	17,5						
мука пшеничная (на подпыл)	1,2	1,2						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая	3,5	3,5						

соль йодированная	0,5	0,5						
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 тушёная			**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						

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

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						
Компот из изюма			**200**	**0,3**	**0,0**	**25,5**	**103,2**	**№512-2013, Пермь**
изюм	15,3	15						
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:				***47***	***50***	***206***	***1458***	

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
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	20	20						
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25						
Запеканка из творога с молоком сгущенным			**200/30**	**19,9**	**14,1**	**28,7**	**321,3**	**№313-2013, Пермь**
творог	192	191						
мука пшеничная	16	16						
или крупа манная	14	14						
вода питьевая для каши	48	48						
яйцо куриное	15	15						
сахар	8	8						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло сливочное для смазки листа	6	6						
масса готовой запеканки		200						

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

молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**60,8**	**№685-2004**
чай-заварка	2	2						
сахар	15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			**125**	**1,8**	**1,5**	**4,5**	**38,7**	
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Обед			***840***	***31,1***	***29,1***	***131,0***	***909,9***	
Салат из моркови с сыром			**100**	**5,5**	**9,5**	**7,4**	**137,1**	**№56-2013, Пермь**
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**	**17,2**	**128,0**	**№134-2004**
крупа перловая или пшеничная	10	10						

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						
капуста 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			**100/5**	**12,8**	**8,8**	**7,6**	**160,8**	**№347-2013, Пермь**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80						
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						

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

яйцо куриное	10	10						
масло сливочное	5	5						
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						
Сок в ассортименте	**200**	**200**	**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	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	

Завтрак			***640***	***25,7***	***30,1***	***76,1***	***677***	
Бутерброд с сыром			**20/20**	**5,7**	**6,2**	**7,2**	**107,4**	**№3-2004**
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
Рагу из мяса			**250**	**15,8**	**20,7**	**28,0**	**361,5**	**№6/8-2011, Екатеринбург**
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	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 белокочанная свежая	90	72						

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

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**	**№22-2013, Пермь**
помидоры свежие парниковые	97	95						
или помидоры свежие грунтовые	112	95						
масло растительное	5	5						
Свекольник со сметаной			**250/5**	**2,5**	**4,9**	**16,2**	**118,9**	**№34-2004, Пермь**

свекла 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						
Котлета по хлыновски			**100**	**14,1**	**14,5**	**12,7**	**237,7**	**№454-2004**
говядина 1 категории	113	83						
или говядина полуфабрикат	98	83						
или фарш промышленного производства	83	83						

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

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						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			**180**	**3,8**	**3,4**	**41,1**	**210,2**	**№516-2004**
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						
Кисель из свежих ягод			**200**	**0,3**	**0,2**	**21,5**	**89,0**	**№505-2013, Пермь**
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:				***52***	***59***	***213***	***1595***	
19 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**№ рецептуры**
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	
Завтрак			***680***	***21,4***	***16,5***	***94,6***	***611,7***	
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**	**№70-2006, Москва**
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Рыба, запеченная с яйцом			**100**	**14,4**	**9,9**	**9,1**	**183,1**	**№341-2013, Пермь**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	153	102						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	186	102						

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

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	118	102						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96						
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			**180**	**3,9**	**5,9**	**26,7**	**175,5**	**№520-2004**
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**	**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138,0**	**№518-2013, Пермь**
Фрукт в ассортименте			**100**	**0,1**	**0,2**	**5,7**	**25**	**№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			***810***	***28,9***	***35,6***	***117,2***	***905,0***	
Салат картофельный с кукурузой			**100**	**3,5**	**6,4**	**9,8**	**110,8**	**№65-2013, 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						
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый								
кукуруза консервированная (после термической обработки)	37	22						
яйцо куриное	15	15						
масло растительное	5	5						

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

Суп - харчо с мясом			**250/10**	**7,4**	**5,5**	**22,0**	**167,1**	**№154-1996**
говядина полуфабрикат	19	16						
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 (сушенная зелень)	0,3	0,3						
Мясо, тушенное с капустой			**250**	**12,9**	**22,5**	**23,0**	**346,1**	**№365-2013, Пермь**
говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина 1 категории	107	79						
или свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
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**	**83,2**	**№585-1996**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	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								

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

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			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**	**№59-2006, 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						

масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			**180**	**2,0**	**5,4**	**29,2**	**173,4**	**№510-2004**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**60,8**	**№685-2004**
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**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**40,5**	
или Хлеб ржаной витаминизированный			**20**					
Хлеб пшеничный			**20**	**1,0**	**0,3**	**8,1**	**38,9**	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Обед			***860***	***31,7***	***32,8***	***124,9***	***921,1***	
Салат из свежих огурцов			**100**	**0,7**	**5,1**	**2,5**	**58,7**	**№17-2013, Пермь**
огурцы свежие парниковые	97	95						

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

или огурцы свежие грунтовые	100	95						
масло растительное	5	5						
Суп с макаронными изделиями с курицей			**250/10**	**7,3**	**6,1**	**18,5**	**158,1**	**№147-2013, Пермь**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
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%	125	75						
макаронные изделия	10	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Печень, тушеная с овощами			**120**	**14,0**	**12,9**	**5,9**	**195,7**	**№439-2004**
печень говяжья	137	114						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	6	6						
масса готовой печени с луком		75						

мука пшеничная	2,4	2,4						
морковь до 01.01.-20%	75	60						
с 01.01 - 25%	79,8	60						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
вода питьевая	20	20						
Картофель толченый, по-деревенски			**180**	**4,9**	**7,7**	**33,0**	**220,9**	**№208-2013, Пермь**
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 кураги			**200**	**0,9**	**0,0**	**31,3**	**128,8**	**№638-2004**
курага	20,3	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81,0**	
или Хлеб ржаной витаминизированный			**40**					

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

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 завтраки):		***21***	***20***	***85***	***608***	*При одном приеме пищи (завтрак)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):		*18-23*	*18-23*	*77-96*	*544-680*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):		***31***	***32***	***124***	***907***	*При одном приеме пищи (обед)*
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):		*27-32*	*28-32*	*115-134*	*816-952*	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		***52***	***52***	***209***	***1516***	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		*45-54*	*46-55*	*192-230*	*1360-1632*	***При двухразовом питании (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 веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения",