



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 7 ми до 11 ЛЕТ (осенне-весенний сезон)**



Согласовано:
Директор МАОУ
И.В. Шурко

Тюмень 2023 год



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»)
Хопотильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocszen@fguz-tumen.ru; <http://www.fguz-tumen.ru>
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖАЮ
Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
А.А. Фольмер
«17» августа 2023 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного суточного рациона детей в возрасте с 7 до 11 лет.
2. Заявитель: ООО «Матия Вкус»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
3. Получатель: ООО «Матия Вкус»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 146858 от 27.07.2023г. рассмотрено представленное примерное суточное рациональное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебодолинформ, 1996 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебодолинформ, 1997 г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции в организациях коллективах, Том 1,2 - М.: 2006г.
- «Хлебодолинформ» Москва 1996 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Ф.Л. Марчук.

• Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, - М.: Дели принт, 2011г.

• «Хлебродинформ» Москва 2004 - Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. В.Т. Латина.

• Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна.

• Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005г.

• Сборник рецептов для питания детей в образовательных учреждениях, 2011г, г. Пермь.

• Технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в образовательных коллективах Москва 2006 год.

• Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011.

• Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е. Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2002.

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи.

Для обеспечения здоровья питания составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей в возрасте с 7 до 11 лет.

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

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

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используются: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене

О.М. Жеребко

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное циклическое двудневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное ООО «Матия Вкуса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»).

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и спецпим.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специм.

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			572	20,16	19,39	79,57	579,51	
Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой			200	1,19	5,61	32,56	187,93	ТТК 1
крупа пшено	10,00	10,00						
крупа кукурузная	30,00	30,00						
мед	10,00	5,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
сахар-песок	3,00	3,00						
клубника с/м	10,00	10,00						
молоко питьевое	136,50	130,00						
вода питьвая	110,00	110,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
Сырники творожные с ягодным соусом			150	16,95	13,43	31,36	316,45	ТТК 2
творог	80,85	77,00	100	16,64	13,34	26,74	297,03	
сахар-песок	2,00	2,00						
соль йодированная	0,33	0,33						
мука пшеничная	8,00	8,00						
яйцо куриное	11,00	11,00						
ванилин	0,50	0,50						
крупа манная	16,00	16,00						
масса п/ф		114,83						
мука пшеничная на подливку	4,00	4,00						
масло растительное	5,00	5,00						

Соус "Ягодный"			50	0,31	0,09	4,62	19,42	
смородина с/м	18,00	18,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар песок	1,00	1,00					5,0	
крахмал кукурузный	0,75	0,75						
ИЛИ								
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			150	16,95	13,43	31,36	316,45	
Нашиток "Манго-абрикос"			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
абрикос с/м	20,00	20,00						
сахар песок	8,00	8,00						
манго с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный			22	1,76	0,28	11,66	55,88	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		
Завтрак			593	20,20	19,92	87,87	591,57	
Паста с курицей и сулугуни			200	15,61	14,18	48,88	375,63	ТТК
Паста:				14,99	14,16	45,71	358,71	
филе куриное	38,50	35,00						
макароны	50,00	50,00						
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00						
с 01.01 - 33%	0,00							
лук репчатый	23,80	20,00						
масло растительное	13,00	13,00						
или масло сливочное	13,00	13,00						
сыр сулугуни	15,15	15,00						
соус для пасты помидоро:			50	0,62	0,02	3,17	16,92	
томаты с/м	27,00	27,00						

	вода питьевая	23,50	23,50						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	сахар-песок	0,50	0,50						
	орегано	0,20	0,20						
	базилик сушеный	0,10	0,10						
	чеснок	1,20	1,00						
Гранола с манго				180	3,28	5,14	23,47	148,36	
	абрикос с/м	24,00	20,00						
	манго с/м	24,00	20,00						
	гранола :		20,00						
	хлопья овсяные	13,33	13,33						
	сахарный сироп:		10,00						
	сахар -песок	8,00	8,00						
	вода питьевая	10,00	10,00						
	печенье	15,00	15,00						
	снежок	120,00	120,00						
Напиток клубничный				200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004
	клубника с/м	30,00	30,00						
	сахар песок	8,00	8,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"		13,00	13,00	13	1,04	0,48	6,24	29,90	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Сырный крем-суп с тренками			526	18,36	19,72	84,09	558,79		
			250	12,04	12,17	25,17	343,34		
	лук репчатый	17,85							
	морковь до 01.01.-25%	37,50							
	с 01.01 - 33%	39,90	30,00						

орегано сушеный	1,00	1,00																		
мука пшеничная	5,00	5,00																		
молоко питьевое	55,00	55,00																		
соль йодированная	0,50	0,50																		
картофель 01.09-31.10	93,10	70,00																		
картофель 01.11-31.12	100,10																			
картофель 01.01-29.02	107,80																			
картофель 01.03	116,90																			
вода питьевая	150,00	150,00																		
сыр плавленый	30,60	30,00																		
чеснок	1,00	1,00																		
масло растительное	10,00	10,00																		
или масло сливочное	10,00	10,00																		
Гренки:		10																		
хлеб тостовый	16,00	10,00																		
чесночное масло:		2																		
масло растительное	2,00	2,00																		
чеснок	0,60	0,50																		
Ситник с инжиром							50		4,08		6,51		37,94		118,47					
тесто слоеное	60,00	60,00																		
инжир с/м	20,00	20,00																		
сахар-песок	1,00	1,00																		
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00																		
масса п/ф		80,00																		
сахарная пудра	3,00	3,00																		
яйцо куриное	2,00	2,00																		
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00																		
или																				
Ситник с инжиром							50		1,02		6,51		37,94		100,27					

Напиток "Смородина-яблоко"				200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004
	смородина с/м	20,00	20,00						
	яблоко с/м	10,00	10,00						
	сахар песок	8,00	8,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"		26,00	26,00	26	2,08	0,96	12,48	59,80	
4 День									
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				578,00	19,17	19,01	83,52	605,46	
Салат "Колд-слюда"				70	0,99	6,84	4,68	85,58	
	капуста белокочанная	37,50	30,00						
	или капуста пекинская	40,50							
	морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
	с 01.01 - 33%	30,59							
	яблоки свежие	12,43	11,00						
	мак	0,50	0,50						
	масло растительное	4,20	4,20						
	лимон	9,00	9,00						
	соль йодированная	0,20	0,20						
	сахар-песок	0,50	0,50						
	кукурузное масло	2,00	2,00						
Булгур отварной				150	6,04	4,47	31,52	201,66	
	булгур	55,00	55,00						
	лук репчатый	28,32	24,00						
	вода питьевая	165,00	165,00						

масло сливочное	5,00	5,00	90	9,75	4,33	20,22	173,23		
соль йодированная	0,50	0,50							
Рыбный фризболл									
минтай с/м	102,00	60,00							
или филе минтая	96,00								
лук репчатый	29,75	25,00							
<i>масса пассерованного лука</i>		12,50							
хлеб пшеничный (тостовый)	15,00	15,00							
молоко питьевое	5,25	5,25							
соль йодированная	0,27	0,20							
рис круглозерный	6,50	6,50							
<i>масса отварного риса</i>		16,25							
яйцо	8,00	8,00							
<i>масса п/ф</i>		109,00							
сухари панировочные	5,00	5,00							
<i>масса п/ф в панировке</i>		114,00							
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00							
Соус красный с овощами :									
лук репчатый	5,95	5,00	50	0,77	3,08	6,54	56,61		
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00							
с 01.01 - 33%	13,30								
масло растительное	3,25	3,25							
томатная паста	7,50	7,50							
мука пшеничная	3,50	3,50							
вода питьевая	50,00	50,00							
соль йодированная	0,10	0,10							
сахар-песок	1,25	1,25							
Напиток виноградный									
			200	0,18	0,06	11,02	43,38		№ 631-2004

	виноград с/м	30,00	30,00						
	сахар песок	8,00	8,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	

5 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			548	18,38	20,69	83,66	602,19	
Свежий салат из моркови и яблок			60	0,83	4,33	7,88	80,86	
капуста белокочанная	25,00	20,00						
или капуста пекинская	27,00							
морковь до 01.01.-25%	12,50	10,00						
с 01.01 - 33%	13,30							
кунжут	1,00	1,00						
яблоки свежие	22,60	20,00						
соус медово-лимонный:		10						
масло растительное	7,00	7,00						
мед	1,60	1,60						
лимон	3,50	3,50						
соль йодированная	0,20	0,20						
Крылья куриные барбекю			90	13,21	10,80	22,54	247,73	
крылья куриные	137,50	125,00		12,65	8,74	11,76	209,74	
масло растительное	2,00	2,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/н:		10,00						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						

<i>Соус барбекю:</i>			30	0,56	2,06	10,78	37,99
яблоко с/м	10,00	10,00					
вода питьевая	6,00	6,00					
томатная паста	3,00	3,00					
паприка	0,30	0,30					
паприка копченая	0,30	0,30					
лук репчатый	3,00	3,00					
чеснок	0,77	0,60					
масло растительное	2,00	2,00					
масло сливочное	1,00	1,00					
лимон	3,42	3,00					
<i>соевый соус с/н:</i>		6,00					
соевый соус концентрат	3,00	3,00					
сахар-песок	1,00	1,00					
вода питьевая	3,00	3,00					
Картофель по - деревенски			150	2,64	5,26	37,54	202,19
картофель 01.09-31.10	299,25	225,00					
картофель 01.11-31.12	321,75						
картофель 01.01-29.02	346,50						
картофель 01.03	375,75						
соль йодированная	0,50	0,50					
тимьян	0,50	0,50					
розмарин	0,50	0,50					
<i>масло чесночное:</i>		10					
чеснок	1,66	1,30					
масло растительное	4,00	4,00					
Чай с чебрецом			200	0,26	0,07	6,16	26,41
чай черный	1,00	1,00					
сахар-песок	6,00	6,00					
чебрец	0,50	0,50					
вода питьевая	200,00	200,00					

Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого за 5 дней				96,27	98,73	418,71	2937,52	
Средняя за 1 день				19,25	19,75	83,74	587,50	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			563	20,16	20,67	82,77	613,23		
Овсяная каша с манго			200	1,94	6,68	36,84	233,16	ТТК 1	
хлопья овсяные	35,00	35,00							
масло сливочное	2,00	2,00							
манго с/м	8,00	8,00							
сахар-песок	3,00	3,00							
мед	5,00	5,00							
молоко питьевое	126,00	120,00							
вода питьвая	120,00	120,00							
соль йодированная	2,00	2,00							
Сырники творожные со соусом ягодным			150	16,98	13,45	31,40	316,09	ТТК 2	
творог	80,85	77,00	100	16,64	13,34	26,74	297,03		
сахар	2,00	2,00							
соль йодированная	0,33	0,33							
мука пшеничная	8,00	8,00							
яйцо куриное	11,00	11,00							
крупа манная	16,00	16,00							
масса п/ф		114,33							
мука пшеничная на подпыли	4,00	4,00							
масло растительное	5,00	5,00							
Соус "Ягодный"			50	0,34	0,11	4,66	19,06		

филе куринное	44,0	40,00		8,56	6,82	2,45	122,47	
---------------	------	-------	--	------	------	------	--------	--

вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00		

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			518	18,58	19,36	84,01	569,36	
Ситник с инжиром			50	4,08	6,51	37,94	118,47	
тесто слоеное	60,00	60,00						
инжир с/м	20,00	20,00						
сахар-песок	4,00	4,00						
мука пшеничная на подпыл	2,00	2,00						
масса п/ф		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						

или

Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27	
Скрембл с курицей			150	11,27	7,58	21,14	297,53	
яйцо куриное	90,00	90,00						
филе куриное	27,50	25,00						
кабачок с/м	20,00	20,00						
фасоль стручковая	25,00	25,00						
хлеб тостовый	31,50	30,00						
лук зеленый	3,57	3,00						
кунжут белый	0,50	0,50						

	0,50	0,50											
кунжут черный	0,50	0,50											
масло растительное	10,00	10,00											
или масло сливочное	10,00	10,00											
соевый соус с/п:		5,00											
соевый соус концентрат	2,50	2,50											
сахар-песок	0,70	0,70											
вода питьевая	2,75	2,75											
сахарный сироп:		10,00											
сахар -песок	8,00	8,00											
вода питьевая	10,00	10,00											
Салат из капусты со свеклой			100	1,61	5,04	6,38	77,68						
капуста белокочанная	81,25	65,00											
или пекинская капуста	87,75	65,00											
свекла	12,50	10,00											
свекла	13,50												
морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00											
с 01.01 - 33%	19,95												
лук репчатый	5,90	5,00											
масло растительное	5,00	5,00											
соль йодированная	0,50	0,50											
сахар-песок	0,20	0,20											
зелень	1,35	1,00											
Напиток "Витаминный" сухофрукты			200	0,18	0,00	9,01	30,68						
сухофрукты	20,00	20,00											
сахар песок	8,00	8,00											
вода питьевая	200,00	200,00											
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18,00	1,44	0,23	9,54	45,00						

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			532	19,04	18,78	82,88	568,62	
Закуска из свежих огурцов			60	0,59	0,07	5,19	15,17	
	огурцы свежие грунтовые	63,00						
	огурцы свежие парниковые	61,20	60,00					
	чеснок	1,28	1,00					
	соль йодированная	0,20	0,20					
	сахар-песок	1,00	1,00					
	зелень	2,50	2,00					
Болоньезе			90	9,36	15,41	11,57	230,86	
	фарш говяжий	57,75	55,00					
	лук репчатый	17,85	15,00					
	морковь до 01.01.-25%	18,75	15,00					
	с 01.01 - 33%	19,95						
	кабачок с/м	20,00	20,00					
	масло растительное	10,00	10,00					
	или масло сливочное	10,00	10,00					
	томаты с/м	25,00	25,00					
	вода питьевая	30,00	30,00					
	соль йодированная	0,50	0,50					
	сахар-песок	1,00	1,00					
	орегано сушеный	0,50	0,50					
	базелик сушеный	0,50	0,50					
	чеснок	2,56	2,00					
Макароны отварные			150	6,27	2,83	45,17	222,06	№ 516-2004

	сметана	40,00	40,00							
	вода питьевая	250,00	250							
Картофельное пюре				150	3,86	3,14	33,21	159,52	№ 520-2004	
	картофель 01.09-31.10	175,56	132,00							
	картофель 01.11-31.12	188,76								
	картофель 01.01-29.02	203,28								
	картофель 01.03	220,44								
	соль йодированная	0,50	0,50							
	масло сливочное	4,00	4,00							
	молоко питьевое	22,50	22,50							
Чай витаминный с облепихой			200	0,30	0,48	6,51	31,96			
	чай черный	1,00	1,00							
	сахар-песок	8,00	8,00							
	облепиха с/м	8,00	8,00							
	вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Николаевский"		26,00	26,00	26	1,08	0,96	12,48	59,80		
Итого за 5 дней					96,27	98,74	418,76	2937,49		
Средний за 1 день					19,25	19,75	83,75	587,50		

11 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Фрукт в ассортименте	100	100	588	20,10	19,99	82,85	600,69	
Гречка по-купечески			100	1,14	0,45	11,80	102,00	
			200	15,60	12,10	44,42	313,70	
крупа гречневая	50,00	50,00		14,98	12,08	41,25	296,78	
фарш домашний:								
говядина	19,80	18,00						

[illegible]

	сахар-песок	1,00	1,00						
	вода питьевая	3,00	3,00						
Напиток клубничный				200	0,27	0,12	9,28	37,68	№ 631-2004
	клубника с/м	30,00	30,00						
	сахар песок	8,00	8,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"		28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			638	19,69	19,56	80,89	559,42	
Карпачо из овощей			60	0,60	0,08	2,16	11,45	
огурцы свежие грунтовые	26,25	25,00						
огурцы свежие парниковые	25,50							
перец болгарский	13,30	10,00						
томаты свежие грунтовые	26,25							
томаты свежие парниковые	25,50	25,00						
или								
Салат "Корд-слюид"			70	0,99	6,84	4,68	85,58	
капуста белокочанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	4,20	4,20						

[illegible]

	какао-порошок	2,50	2,50							
	соль йодированная	0,01	0,01							
	<i>Соус клубничный</i>			30						
	клубника с/м	18,00	18,00							
	вода питьевая	9,00	9,00							
	сахар-песок	1,00	1,00							
	крахмал кукурузный		1,00							
	свекла	11,25	9,00							
	свекла с 1 марта	12,15								
	кефир	120,00	120,00							
	Напиток "Смородина-яблоко"			200	0,16	0,08	8,50	37,18	№ 631-2004	
	смородина с/м	20,00	20,00							
	яблоко с/м	10,00	10,00							
	сахар песок	8,00	8,00							
	вода питьевая	200,00	200,00							
	Хлеб "Николаевский"	28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40		

13 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			532	18,99	20,68	87,36	601,57	
Закуска из свежих огурцов			60	0,59	0,07	5,19	15,17	
	огурцы свежие грунтовые	63,00						
	огурцы свежие парниковые	61,20	60,00					
	чеснок	1,28	1,00					
	соль йодированная	0,50	0,50					
	сахар-песок	1,00	1,00					
	зелень	2,50	2,00					

Митболл в овсяной панировке				90	11,78	17,01	21,14	308,79	
<i>Фарш домашний:</i>									
	филе бедра	13,48	12,25						
	говядина	13,48	12,25						
	свинина	15,44	14,70						
	сухари панировочные	3,00	3,00						
	лук репчатый	17,49	14,70						
<i>масса пассерованного лука</i>			7,35						
	<i>фарш п/ф</i>		49,55						
	хлеб тостовый	8,28	8,28						
	вода для замачивания хлеба	7,00	7,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	лук репчатый	47,60	40,00						
<i>лук пассированный</i>			20,00						
	яйцо куриное	2,40	2,40						
	соль йодированная	0,40	0,40						
	картофель 01.09-31.10	14,70	11,05						
	картофель 01.11-31.12	15,80							
	картофель 01.01-29.02	17,02							
	картофель 01.03	18,45							
<i>масса п/ф</i>			91,68						
	хлопья овсяные	10,00	10,00						
	мука пшеничная	5,00	5,00						
	яйцо для панировки	10,00	10,00						
	<i>масса п/ф с панировкой</i>		116,68						
	масло растительное для смазки листа	3,00	3,00						
Картофельное пюре				150	3,86	3,14	35,78	162,25	№ 520-2004
	картофель 01.09-31.10	175,56							

картофель 01.11-31.12	188,76	132,00						
картофель 01.01-29.02	203,28							
картофель 01.03	220,44							
соль йодированная	0,50	0,50						
масло сливочное	4,50	4,50						
молоко питьевое	22,50	22,50						
Напиток сливовый			200	0,20	0,06	8,29	34,08	№ 631-2004
слива с/м	30,00	30,00						
сахар песок	8,00	8,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	

14 день

14 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак			590	18,41	18,91	81,55	571,28
Рыбный киш с брокколи			140	9,69	7,54	28,76	217,96
тесто заливное:							
яйцо куриное	20,00	20,00					
кефир	54,00	54,00					
мука пшеничная	34,66	34,66					
разрыхлитель	0,46	0,46					
кукуруз	1,00	1,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
Начинка:							
филе минтая	48,00	30,00					
картофель 01.09-31.10	46,55						

картофель 01.11-31.12	50,05	35,00							
картофель 01.01-29.02	53,90								
картофель 01.03	58,45								
брокколи с/м	22,00	20,00							
лук репчатый	17,85	15,00							
кабачок с/м	22,00	20,00							
масло растительное	1,50	1,50							
<i>масса п/ф</i>		230,72							
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00							
Крем суп-Минестроне			250	6,56	11,04	33,79	265,44		
кабачок с/м	44,625	37,50							
морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00							
с 01.01 - 33%	33,25								
орегано сушеный	0,50	0,50							
мука пшеничная	15,00	15,00							
молоко питьевое	87,50	87,50							
соль йодированная	1,00	1,00							
картофель 01.09-31.10	133,00								
картофель 01.11-31.12	143,00								
картофель 01.01-29.02	154,00	100,00							
картофель 01.03	167,00								
вода питьевая	100,00	100,00							
капуста цветная	38,25	37,50							
чеснок	1,00	1,00							
масло растительное	5,00	5,00							
или масло сливочное	5,00	5,00							
Гренки чесночные:		10							
хлеб тостовый	17,60	11,00							

Масло чесночное:	3,00	3,00						
Масло растительное	2,70	2,70						
Чеснок	0,50	0,39						
Чай витаминный с шиповником	200		0,40	0,05	7,34	32,00		
чай черный	1,00	1,00						
сахар-песок	8,00	8,00						
плоды шиповника	6,00	6,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22,00	22,00	22	1,76	0,28	11,66	55,88	

15 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Гранола с яблочным соусом			638	19,07	19,60	86,10	604,54	
			180	2,54	4,64	34,14	201,71	
Соус яблочный:			30					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						
гранола :		20,00						
хлопья овсяные	13,33	13,33						
сахарный сироп:		10,00						
сахар -песок	0,80	0,80						
вода питьевая	10,00	10,00						
печенье	20,00	20,00						
снежок	120,00	120,00						

Курица в азиатском стиле				90	9,69	10,79	10,91	143,33	
филе куриное		55,0	50,00					122,19	
или филе куриного бедра		55,0	50,00						
масло растительное		6,0	6,00						
лук репчатый		11,9	10,00						
морковь с/м		10,00	10,00						
кабачок с/м		10,00	10,00						
лук зеленый		1,00	1,00						
Соус терияки:			50,00		0,54	0,74	9,42	21,14	
вода питьевая		38,00	38,00						
соевый соус		13,00	13,00						
сахар - песок		6,00	6,00						
крахмал кукурузный		2,00	2,00						
чеснок		1,00	1,00						
масло кунжутное		0,50	0,50						
кунжут белый		1,00	1,00						
кунжут черный		1,00	1,00						
Булгур отварной				150	5,14	3,87	27,52	195,25	
булгур		55,00	55,00						
лук репчатый		28,32	24,00						
вода питьевая		165,00	165,00						
масло сливочное		4,00	4,00						
соль йодированная		1,00	1,00						
Напиток "Манго-абрикос"				200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
абрикос с/м		20,00	20,00						
сахар песок		5,00	5,00						
манго с/м		10,00	10,00						
вода питьевая		200,00	200,00						

Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого за 5 дней				96,26	98,74	418,75	2937,50	
Средняя за 1 день				19,25	19,75	83,75	587,50	
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	19,01	19,24	80,95	608,76	
Бутерброд с моцареллой			50	5,95	4,79	15,95	133,9	
хлеб тостовый	30,60	30,00						
сыр "Моцарелла"	20,40	20,00						
Творожная запеканка с ягодным соусом			130	7,56	6,57	38,71	263,47	
творог	43,15	42,30						
яйцо куриное	12,50	12,50						
сахар-песок	12,00	12,00						
крупа манная	21,50	21,50						
снежок	35,00	35,00						
ванилин	0,15	0,15						
цедра лимона	1,00	1,00						
разрыхлитель	0,50	0,50						
масло растительное для смазки	5,00	5,00						
масса п/ф		129,95						
Соус ягодный:			30					
клубника с/м	12,00	12,00						
черная смородина с/м	3,20	3,20						
вода питьевая	9,00	9,00						
сахар-песок	0,60	0,60						
крахмал кукурузный	0,60	0,60						

Какао с маршмеллоу				200	4,36	7,43	14,49	109,39	
какао-порошок		5,00		5,00					
вода питьевая		105,00		105,00					
молоко питьевое		110,25		105,00					
сахар-песок		5,0		5,00					
ванилин		0,2		0,15					
корица молотая		0,5		0,50					
зефир маршмеллоу		10,0		10,00					
Фрукт в ассортименте		120	120	120	1,14	0,45	11,80	102,00	
17 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак									
Закуска из квашенной капусты			552	18,44	20,33	83,79	592,27		
капуста квашенная	104,00	80,00	80	1,83	5,05	6,49	72,29		
масло растительное	5,00	5,00							
сахар-песок	1,00	1,00							
лук зеленый	2,00	2,00							
Венгерский гуляш									
свинина	61,60	56,00							
или говядина	67,20	64,00							
масса тушеного мяса		40,00							
масло растительное	5,00	5,00							
лук репчатый	23,80	20,00							
морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00							
с 01.01 - 33%	39,90								
перец с/м	15,00	15,00							

	кабачок с/м	20,00	20,00						
	чеснок	1,28	1,00						
	мука пшеничная	5,00	5,00						
	томатная паста	10,00	10,00						
	вода питьевая	350,00	350,00						
	паприка сушеная	1,00	1,00						
	лук зеленый	3,00	3,00						
Кус-кус				150	2,60	4,46	40,58	212,36	
	кус-кус	56,00	56,00						
	вода питьевая	140,00	140,00						
	масло сливочное	3,00	3,00						
	соль йодированная	1,00	1,00						

или

Рис отварной				150	2,63	4,87	41,27	214,97	№ 511-2006
	крупа рисовая	55,00	55,00						
	вода питьевая	137,50	137,50						
	масло сливочное	5,00	5,00						
	соль йодированная	1,00	1,00						
Напиток виноградный				200	0,18	0,06	11,02	43,38	№ 631-2004
	виноград с/м	30,00	30,00						
	сахар песок	8,00	8,00						
	вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		32,00	32,00	32	2,56	0,40	16,96	81,28	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			546	19,08	20,52	82,21	561,65	

Салат из капусты с томатом				60	0,81	7,07	3,90	82,32	
томаты свежие грунтовые	21,00	20,00							
томаты свежие парниковые	20,40								
капуста белокочанная	37,50	30,00							
или пекинская капуста	40,50	30,00							
масло растительное	6,00	6,00							
соус:		10							
соевый соус концентрат	4,00	4,00							
сахар-песок	2,00	2,00							
вода питьевая	4,00	4,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
Крaбовый фишболл				90	10,55	9,75	10,54	177,00	
минтай с/м	90,10	53,00							
или филе минтая	84,80								
лук репчатый	25,23	21,20							
масса пассерованного лука		10,60							
хлеб пшеничный (тостовый)	3,75	3,75							
масло сливочное	3,00	3,00							
или масло растительное	3,00	3,00							
молоко питьевое	3,12	3,12							
соль йодированная	0,27	0,27							
крабовые палочки	31,50	30,00							
яйцо	3,75	3,75							
масса п/ф		104,49							
сухари панировочные	5,00	5,00							
масса п/ф в панировке		109,49							
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00							
Картофельное пюре				150	3,86	3,14	35,78	162,25	№ 520-2004

картофель 01.09-31.10		175,56								
картофель 01.11-31.12		188,76								
картофель 01.01-29.02		203,28	132,00							
картофель 01.03		220,44								
соль йодированная		0,50	0,50							
масло сливочное		4,50	4,50							
молоко питьевое		22,50	22,50							
Напиток "Витаминный" сухофрукты		200		0,18	0,00	9,01	30,68			
сухофрукты		20,00	20,00							
сахар песок		8,00	8,00							
вода питьевая		200,00	200,00							
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00		
Хлеб "Николаевский"		28,00	28,00	28	2,24	0,33	13,44	64,40		
19 день										
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
Завтрак				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Гречка по-купечески				503	20,20	19,37	87,93	558,34		
крупа гречневая		55,00	55,00	240	14,92	12,30	35,25	372,79		
фарш домашний:			52,00							
говядина		19,80	18,00							
свинина		18,90	18,00							
филе бедра		19,80	18,00							
морковь до 01.01.-25%		25,00	20,00							
с 01.01 - 33%		26,60								
лук репчатый		23,60	20,00							

20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			524	19,52	19,30	83,83	616,50	
Салат "Корд-слюд"			70	0,99	6,84	4,68	79,25	
капуста белокачанная	37,50	30,00						
или капуста пекинская	40,50							
морковь до 01.01.-25%	28,75	23,00						
с 01.01 - 33%	30,59							
яблоки свежие	12,43	11,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	4,20	4,20						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	0,50	0,50						
кукурузное масло	1,00	1,00						
Крылья куриные барбекю			90	13,31	7,08	22,56	287,73	
крылья куриные	137,50	125,00		12,75	5,02	8,02	229,74	
масло растительное	5,00	5,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/п:		10,00						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						
сахар-песок	1,00	1,00						
вода питьевая	5,00	5,00						
Соус барбекю:			30	0,56	2,06	10,78	57,99	
яблоко с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	6,00	6,00						

[illegible]

Хлеб "Николаевский"	14,00	14,00	14	1,12	0,16	6,72	32,20	
Итого за 5 дней				96,25	98,76	418,71	2937,52	
Средняя за 1 день				19,25	19,75	83,74	587,50	
Итого за 20 дней				385,05	394,97	1674,93	11750,03	
Средняя за 1 день				19,25	19,75	83,75	587,50	

