



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 12 ЛЕТ и СТАРШЕ (осенне-весенний сезон)**



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»)
Холмильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: foegsen@tyuz-tvumen.ru; <http://www.tyuz-tvumen.ru>
ОКТО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

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

Экспертное заключение

г. Тюмень

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического двадцатидневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.
Заявитель: ООО «Матия Вкусас»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
Получатель: ООО «Матия Вкусас»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.
Экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
4. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 146858 от 27.07.2023г. рассмотрено представленное примерное циклическое двадцатидневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Представлены аннотации к меню, накопительная ведомость, таблица распределения энергетической ценности (калорийности). Для обеспечения здоровья питания составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей в возрасте с 12 лет и старше. Примерное меню содержит информацию о количестве белков, жиров и углеводов в каждом энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Меню включает ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий. 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности рациона в

пределах $\pm 5\%$, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблицы 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йоддефицитных состояний у детей и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В среднем 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).

эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное двухдневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше, разработанное ООО «Матия вкуса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



О. М. Жеребко

ПРИМЕРНОЕ 20- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК для детей с 12 лет и старше (сезон осень, зима, весна)

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			614	22,04	22,38	94,49	680,18		
Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой			220	1,31	8,32	35,82	232,72	ТТК 1	
крупя пшено	12,00	12,00							
крупя кукурузная	30,00	30,00							
мед	10,00	11,00							
масло сливочное	6,00	6,00							
сахар -песок	4,00	4,00							
клубника с/м	11,00	11,00							
молоко питьевое	150,15	143,00							
вода питьвая	52,80	52,80							
крахмал кукурузный	0,85	0,85							
соль йодированная	0,20	0,20							
Сырники творожные с ванильным 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							
крупя манная	16,00	16,00							
масса и/ф		114,83							
мука пшеничная на подпыл	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											
крахмал кукурузный	0,75	0,75											
или													
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			150		16,95	13,43		31,36		316,45			
Напиток "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			44		3,52	0,56		23,32		111,76			

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЭЦ, ккал	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г			
Завтрак			606	22,28	21,86	94,11	646,54		
Паста с курицей и сулугуни			200	16,65	15,64	48,88	400,70		ТТК
Паста:				16,03	15,62	45,71	383,78		
филе куриное	38,50	35,00							
макароны	50,00	50,00							
морковь до 01.01.-25%	25,00	20,00							
с 01.01 - 33%	26,60	20,00							
лук репчатый	23,80	20,00							
масло растительное	15,00	15,00							
или масло сливочное	15,00	15,00							
сыр сулугуни	25,25	25,00							
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	1,00	1,00								
	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 и персиком				180	3,28	5,14	23,47	148,36			
	персик 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"				26	2,08	0,96	12,48	59,80			

3 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				562	21,37	22,45	96,57	653,27		
Сырный крем-суп с грибами				260	12,97	13,94	25,17	378,02		
лук репчатый		17,85	15,00							
морковь до 01.01.-25%		41,25								
			33,00							

[illegible]

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	52	4,16	1,92	24,96	119,60
4 день								
Химический состав								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Салат "Коул-слоул"			648	23,43	24,15	94,06	711,97	
			100	1,41	10,37	6,68	122,25	
	капуста белокачанная	56,25	45,00					
	или капуста пекинская	60,75						
	морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00					
	с 01.01 - 33%	43,89						
	яблоки свежие	18,08	16,00					
	мак	0,50	0,50					
	масло растительное	5,00	5,00					
	лимон	9,00	9,00					
	соль йодированная	0,20	0,20					
	сахар-песок	0,50	0,50					
	кукурузное масло	2,00	2,00					
Бульон отварной			180	7,96	5,29	37,82	248,99	
	бульон	66,00	66,00					
	лук репчатый	33,98	28,80					

[illegible]

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					628	23,40	24,15	99,53	708,05	
Свежий салат из моркови и яблок					100	1,46	6,28	13,13	114,76	
	капуста белокачанная	41,68	33,34							
	или капуста пекинская	45,01								
	морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66							
	с 01.01 - 33%	22,16								
	кунжут	1,60	1,60							
	яблоки свежие	38,42	34,00							
	соус медово-лимонный:		15							
	масло растительное	8,00	8,00							
	мед	2,40	2,40							
	лимон	5,25	5,25							
	соль йодированная	0,20	0,20							
Крылья куриные барбекю					100	15,92	11,24	24,47	281,36	
	крылья куриные	151,80	138,00			15,36	9,18	13,69	239,04	
	масло растительное	2,22	2,22							
	чеснок	1,41	1,10							
	соевый соус с/п:		10,00							
	соевый соус концентрат	5,00	5,00							
	сахар-песок	1,00	1,00							

Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00	
Итого за 5 дней				112,52	114,99	478,76	3400,01	
Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			596	21,39	21,86	92,69	666,44		
Овсяная каша с манто			220	2,13	7,39	40,52	256,47	ТТК 1	
хлопья овсяные	38,50	38,50							
масло сливочное	2,20	2,20							
манто с/м	8,80	8,80							
мед	5,50	5,50							
сахар-песок	3,00	3,00							
молоко питьевое	138,60	132,00							
вода питьвая	55,00	55,00							
крахмал кукурузный	0,50	0,50							
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 подлив	4,00	4,00							
масло растительное	5,00	5,00							

или									
Сырники творожные промышленного производства с ягодным соусом			150	16,98	13,45	31,40	316,09		
	Напиток сливовый		200	0,20	0,06	8,29	34,08	№ 631-2004	
слива с/м	30,00	30,00							
	сахар песок	8,00							
	вода питьевая	200,00	200,00						
Хлеб "Николаевский"	26,00	26,00	26	2,08	0,96	12,48	59,80		

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
Гранола с ягодным соусом			696	22,25	22,22	99,49	706,19
			180	3,41	4,08	20,31	126,14
виноград с/м	24,00	20,00					
клубника с/м	12,00	10,00					
слива с/м	12,00	10,00					
<i>гранола :</i>		20,00					
хлопья овсяные	13,33	13,33					
<i>сахарный сироп:</i>		10,00					
сахар -песок	8,00	8,00					
вода питьевая	10,00	10,00					
печенье	15,00	15,00					
снежок	120,00	120,00					

Фрикассе из курицы			100	12,03	12,03	7,63	201,14	
филе куриное	60,5	55,00		10,07	8,19	2,72	136,07	

	сахар песок	8,00	8,00								
	вода питьевая	200,00	200,00								
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		36,00	36,00	36,00	2,88	0,46	19,08	90,00			

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			568	22,33	22,80	91,05	670,53	
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		75,00						
сахарная пудра	3,00	3,00						
яйцо куриное	2,00	2,00						
масло растительное для смазки изделий	2,00	2,00						

или

Ситник с инжиром			50	1,02	6,51	37,94	100,27			
Скребл с курицей и моцареллой на тосте			200	15,02	11,02	28,18	398,70			
	яйцо куриное	120,00								
	филе куриное	36,30								
	кабачок с/м	27,00								
	фасоль стручковая	33,00								
	хлеб tostовый	42,00								
	лук зеленый	3,57								

кунжут белый	0,60	0,60	100	1,61	5,04	6,38	77,68		
кунжут черный	0,60	0,60							
масло растительное	12,00	12,00							
или масло сливочное	12,00	12,00							
<i>соевый соус с/п:</i>		6,00							
соевый соус концентрат	3,00	3,00							
сахар-песок	0,80	0,80							
вода питьевая	3,30	3,30							
<i>сахарный сироп:</i>		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	6,00	6,00							
вода питьевая	180,00	180,00							

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			612	22,91	23,98	96,65	651,79										
Закуска из свежих огурцов			100	0,98	0,11	8,65	25,28										
	огурцы свежие грунтовые	105,00															
	огурцы свежие парниковые	102,00															
	чеснок	1,54	1,20														
	соль йодированная	0,30	0,30														
	сахар-песок	1,20	1,20														
	зелень	2,50	2,00														
Болоньезе			100	11,59	20,01	12,85	259,51										
	фарш говяжий	64,05	61,00														
	лук репчатый	29,75	25,00														
	морковь до 01.01.-25%	20,83	16,66														
	с 01.01 - 33%	22,16															
	кабачок с/м	22,00	22,00														
	масло растительное	11,00	11,00														
	или масло сливочное	11,00	11,00														
	томаты с/м	27,77	27,77														
	вода питьевая	33,00	33,00														
	соль йодированная	0,60	0,60														
	сахар-песок	1,20	1,20														
	орегано сушеный	0,50	0,50														
	бизелик сушеный	0,50	0,50														
	чеснок	2,56	2,00														

Макаронны отварные			180	7,52	3,39	54,20	266,47	№ 516-2004
макаронные изделия	65,00	65,00						
соль йодированная	4,00	4,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
Компот из смородины			200	0,26	0,07	3,99	19,25	№ 631-2004
смородина с/м	20,00	20,00						
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	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Закуска из квашенной капусты			632	23,60	24,13	98,89	705,06	
капуста квашенная	130,00	100,00	100	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						
Мясо по-Сибирски			100	14,68	12,92	25,08	289,79	
свинина	73,50	70,00						
масса готового мяса:		50						
лук репчатый	35,70	30,00						
масло растительное	5,00	5,00						
мука пшеничная	5,00	5,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сахар-песок	1,00	1,00						

	сухари панировочные	15,00	15,00								
	сметана	40,00	40,00								
	вода питьевая	250,00	250								
Картофельное пюре				180	4,63	3,76	35,85	191,42	№ 520-2004		
	картофель 01.09-31.10	219,77	165,24								
	картофель 01.11-31.12	236,29									
	картофель 01.01-29.02	254,47									
	картофель 01.03	275,95									
	соль йодированная	0,60	0,60								
	масло сливочное	5,00	5,00								
	молоко питьевое	27,00	27,00								
Чай витаминный с облепихой			200	0,30	0,48	6,51	31,96				
	чай черный	2,00	2,00								
	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	52	2,16	1,92	24,96	119,60			
Итого за 5 дней					112,48	114,99	478,77	3400,01			
Средняя за 1 день					22,50	23,00	95,75	680,00			

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			658	22,88	21,93	90,99	659,80		
Фрукт в ассортименте	100	100	100	1,14	0,45	11,80	102,00		
Гречка по-купечески			230	17,84	14,00	51,10	364,21		
крупа гречневая	62,00	62,00		17,22	13,98	47,93	347,29		
фарш домашний:		62,10							

[illegible]

	соевый соус п/ф	3,00	3,00							
	лимон	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								
Карпачо из овощей			716	23,13	23,65	97,09	676,65	
			100	1,00	0,13	3,6	19,08	
	огурцы свежие грунтовые	44,10	42,00					
	огурцы свежие парниковые	42,84						
	перец болгарский	21,28	16,00					
томаты свежие грунтовые	44,10	42,00						
томат свежий парниковые	42,84							
или								
Салат "Корд-слюд"			100	14,41	9,77	6,68	128,25	
	капуста белокочанная	62,50	50,00					
	или капуста пекинская	67,50						
	морковь до 01.01.-25%	37,50	30,00					
	с 01.01 - 33%	39,90						
	яблоки свежие	16,95	15,00					

мак	0,55	0,55	180	9,59	16,35	23,89	269,72		
масло растительное	7,00	7,00							
лимон	10,00	10,00							
соль йодированная	0,20	0,20							
сахар-песок	0,50	0,50							
кунжутное масло	2,00	2,00							
Шакшука			180	9,59	16,35	23,89	269,72		
кабачок с/м	25,00	25,00							
морковь до 01.01.-25%	31,25	25,00							
с 01.01 - 33%	33,25	25,00							
лук репчатый	29,50	25,00							
масло растительное	10,00	10,00							
или масло сливочное	10,00	10,00							
чеснок	2,52	2,00							
соль йодированная	0,50	0,50							
сахар-песок	1,00	1,00							
орегано сушеный	0,50	0,50							
зира	0,50	0,50							
вода питьевая	150,00	150,00							
яйцо куриное	55,00	55,00							
томаты с/м	20,00	20,00							
томатная паста	10,00	10,00							
томатная паста	10,00	10,00							
зелень	1,25	1,00							
лук зеленый	2,00	2,00							
Шоколадный трайфл			180	7,90	6,43	34,22	221,87		
бисквит шоколадный:			30						
яйцо	22,00	22,00							

	мука пшеничная	11,50	11,50							
	сахар-песок	2,00	2,00							
	масло растительное	1,00	1,00							
	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"	56,00	56,00	56	4,48	0,66	26,88	128,80		

13 день

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				612	21,45	24,09	98,70	708,38	
Закуска из свежих огурцов				100	0,98	0,11	8,65	25,23	
огурцы свежие грунтовые		105,00	100,00						
огурцы свежие парниковые		102,00							
чеснок		1,28	1,00						

[illegible]

масло растительное для смазки листа	3,00	3,00							
Картофельное пюре			180	4,63	3,76	42,93	194,69	№ 520-2004	
картофель 01.09-31.10	219,45	165,00							
картофель 01.11-31.12	235,95								
картофель 01.01-29.02	254,10								
картофель 01.03	275,55								
соль йодированная	0,50	0,50							
масло сливочное	5,00	5,00							
молоко питьевое	27,00	27,00							
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

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			610	21,99	22,98	95,41	660,08		
Рыбный киш с брокколи			140	9,69	7,54	28,76	217,96		
<i>тесто заливное:</i>		110,72							
яйцо куриное	20,00	20,00							
кефир	54,00	54,00							
мука пшеничная	34,66	34,66							
разрыхлитель	0,46	0,46							
кукуруза	1,00	1,00							
соль йодированная	0,60	0,60							

[illegible]

или Масло сливочное	5,50	5,50							
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	2,00	2,00							
сахар-песок	8,00	8,00							
плоды шиповника	6,00	6,00							
вода питьевая	200,00	200,00							
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный		44	3,54	0,56	23,32	111,76			

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			678	23,06	22,33	96,56	695,07	
Гранола с ягодным соусом			180	2,54	4,64	34,14	201,71	
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					
	гранола :		20,00					
	хлопья овсяные	13,33	13,33					
	сахарный сироп:		10,00					
	сахар-песок	8,00	8,00					

[illegible]

	сахар песок	5,00	5,00							
	Манго с/м	10,00	10,00							
	вода питьевая	180,00	180,00							
	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00	18,00	18	1,44	0,23	9,54	45,00		
	Итого за 5 дней				112,51	114,98	478,75	3399,98		
	Средняя за 1 день				22,50	23,00	95,75	680,00		

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			554	22,90	22,12	100,38	703,81	
Бутерброд с моцареллой			50	5,95	4,79	15,95	133,9	
	хлеб тостовый	30,00						
	сыр "Моцарелла"	20,40						
Творожная запеканка с ягодным соусом			150	8,72	9,02	40,12	272,16	
	творог	78,54						
	яйцо куриное	14,42						
	сахар-песок	13,00						
	крупа манная	24,80						
	снежок	36,23						
	ванилин	0,16						
	цедра лимона	1,00						
	разрыхлитель	0,57						
	масло растительное для смазки	5,00						
	масса п/ф		172,18					
	Соус ягодный:		30					
	клубника с/м	12,00						
	черная смородина с/м	3,20						

[illegible]

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
Салат из капусты с томатом			626	21,48	23,99	92,78	667,36
томаты свежие грунтовые	42,00	40,00					
томатв свежие парниковые	40,80						
капуста белокачанная	75,00	60,00					
или пекинская капуста	81,00	60,00					
масло растительное	7,00	7,00					
Соевый соус с/п		10					
Соевый соус	4,00	4,00					
сахар-песок	2,00	2,00					
вода питьевая	4,00	4,00					
Крабовый фишболл			100	11,21	8,87	16,38	198,66
минтай с/м	110,50	65,00					
или филе минтая	104,00						
лук репчатый	26,18	22,00					
масса пассерованного лука		11,00					
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	0,10					
крабовые палочки	31,50	30,00					
яйцо	3,75	3,75					
масса п/ф		116,72					
сухари панировочные	5,00	5,00					

масса п/ф в панировке		121,72									
масло растительное для смазки изделий		2,00	2,00								
Картофельное пюре				180	4,63	3,76	35,85	191,42	№ 520-2004		
картофель 01.09-31.10		219,45	165,00								
картофель 01.11-31.12		235,95									
картофель 01.01-29.02		254,10									
картофель 01.03		275,55									
соль йодированная		0,60	0,60								
масло сливочное		5,00	5,00								
молоко питьевое		27,00	27,00								
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	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				552	23,44	21,87	99,98	646,52			
				270	16,64	14,91	38,18	417,27			
крупа гречневая		62,00	62,00		16,02	14,89	35,01	400,35			
фарш домашний:			52,00								
говядина		22,28	20,25								
свинина		21,26	20,25								
филе бедра		22,28	20,25								

морковь до 01.01.-25%	28,11	22,49								
с 01.01 - 33%	29,91									
лук репчатый	26,54	22,49								
соль йодированная	0,22	0,22								
масло растительное	6,00	6,00								
или масло сливочное	6,00	6,00								
соус для помидоро:		50								
соус для пасты томатного:			50	0,62	0,02	3,17	16,92			
томаты с/м	27,00	27,00								
вода питьевая	23,50	23,50								
соль йодированная	1,00	1,00								
сахар	0,50	0,50								
орегано	0,20	0,20								
базилик сушеный	0,10	0,10								
чеснок	1,20	1,00								
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 н/ф		75,00								
сахарная пудра	3,00	3,00								
яйцо куриное	2,00	2,00								
масло растительное для смазки изделий	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"				32	2,56	0,37	15,36	73,60	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			594	22,88	24,05	93,14	712,13	
Салат "Колд-слюул"			100	1,41	10,37	6,68	122,25	
капуста белокочанная	56,25	45,00						
или капуста пекинская	60,75							
морковь до 01.01.-25%	41,25	33,00						
с 01.01 - 33%	43,89							
яблоки свежие	18,08	16,00						
мак	0,50	0,50						
масло растительное	5,00	5,00						
лимон	9,00	9,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
сахар-песок	0,50	0,50						
кунжутное масло	2,00	2,00						
Крылья куриные барбекю			100	15,73	8,02	27,00	294,20	
крылья куриные	148,50	135,00		15,17	5,96	16,22	236,21	
масло растительное	5,00	5,00						
чеснок	1,28	1,00						
соевый соус с/н:		10,00						
соевый соус концентрат	5,00	5,00						

[illegible]

Чай витаминный с облепихой		200		0,30	0,48	6,51	31,96	
	чай черный	2,00	2,00					
	сахар-песок	8,00	8,00					
	облепиха с/м	8,00	8,00					
	вода питьевая	200,00	200,00					
Хлеб "Николаевский"		14,00	14,00	14	1,12	0,16	6,72	32,20
Итого за 5 дней					112,50	115,02	478,75	3400,03
Средняя за 1 день					22,50	23,00	95,75	680,01
Итого за 20 дней					450,01	459,98	1915,03	13600,03
Средняя за 1 день					22,50	23,00	95,75	680,00

