



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



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

№ 16/2

«09» 03 2021 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-ти дневного меню № 20-ШК/3590-20/94 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/3590-20/94 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях. Приемы пищи: завтрак, обед. Возрастная категория детей: 7-11 лет.
Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
При составлении меню использованы:
 - 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, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г.

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; 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 7-11 лет, 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 7 до 11 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 (7-11 лет) 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/3590-20/94 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



Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания **в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».**

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи - **завтрак, обед.**

Суточная потребность 2350 ккал в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная).

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Выведено соответствие по содержанию пищевых веществ, как и отдельно, по приемам пищи – завтраков и обедов, так и в совокупности завтрак, обед.

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Суммарные объемы блюда по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".

В меню предусмотрено потребление полного продуктового набора за завтраки - молочные продукты, мясо, рыба, курица, творог, крупы, овощи, картофель, фрукты и т.д.. что позволяет применять меню как для одного приема пищи, так и для двухразового питания.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

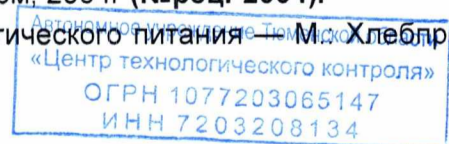
Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

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

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г; (**№рец.-2006, Москва**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г (**№рец.-2002**).



- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (**№рец.-2013, Пермь**).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (**№рец.-2011, Екатеринбург**).

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

Для овощей приняты нормы отходов соответствии с **Приложением №24**, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г.

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

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

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

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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021 г. для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак, обед)

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	80	36	40	40	20	30	40	40	20	40	20	40	40	40	40	20	20	40	40	40	690	35	96		
2	Хлеб пшеничный	150	75	80	79	82	70	114	60	102	40	79	82	83	60	60	65	76	60	101	68	60	1478	74	99	
3	Мука пшеничная	15	11	4	2	3	18	8	2	0	4	18	0	0	12	9	13	6	92	14	2	11	8	225	11,2	104
4	Крупы, бобовые	45	34	78	0	50	6	58	25	5	49	0	38	30	71	39	5	58	20	63	0	18	43	656	33	97
5	Макаронные изделия	15	13,5	0	0	0	53	0	0	53	0	53	0	0	53	0	0	0	0	53	0	10	275	13,8	102	
6	Картофель	187	140	50	256	141	43	192	228	175	138	30	203	236	151	168	177	192	20	25	106	171	217	2919	146	104
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	182	105	205	359	164	116	120	120	212	129	188	113	178	259	140	91	282	112	300	317	173	3681	184	101
8	Фрукты свежие	185	92,5	204	0	130	140	100	140	100	0	123	24	130	4	20	100	190	30	0	174	140	0	1749	87	95
9	Сухофрукты	15	10,5	0	0	25	15	0	0	20	0	20	15	0	34	0	38	15	15	0	0	0	20	217	11	103
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	80	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)	30	27	33	12	28	46	10	28	15	11	39	25	16	33	23	48	25	51	15	26	18	30	530	27	98
12	Кондитерские изделия	10	6	0	0	0	0	0	40	0	15	36	0	0	0	0	0	15	25	0	0	0	0	131	6,6	104
13	Какао	1	0,5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0,5	100
14	Чай	1	0,6	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	11	0,6	100
15	Кофейный напиток	2	0,8	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	16	0,8	100
16	Мясо 1-й категории	70	56	63	0	146	0	0	63	146	0	0	79	97	63	79	79	0	0	0	154	95	53	1117	55,9	100
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	15	0	0	0	101	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	291	14,6	97
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	35	26	135	0	0	65	0	26	95	26	0	0	65	0	26	86	130	0	0	0	41	721	36	103
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	34,8	0	75	36	0	72	0	0	107	0	72	0	36	81	0	75	0	72	0	93	0	719	36	103
20	Молоко	300	102	182	124	143	20	128	314	13	124	20	37	290	130	41	20	18	218	20	100	24	15	1981	99	97
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	37,5	0	125	0	0	0	125	0	125	0	0	0	0	0	125	0	0	125	0	0	125	750	38	100
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	30	0	0	0	120	0	0	0	0	134	0	0	0	0	141	0	0	172	0	0	0	567	28	95
23	Сметана	10	9	5	5	0	15	8	5	0	35	32	5	5	8	17	10	0	0	12	13	0	0	175	8,7	103
24	Сыр	10	6	10	15	0	0	0	20	15	10	0	16	15	0	0	0	0	0	15	0	0	0	116	5,8	97
25	Масло сливочное	30	18	19	10	5	35,7	19,8	15	8,5	22	23	20	26	17	23	19	22	26	19	9	10	18	365	18,3	101
26	Масло растительное	15	9	8	12	18	8	4	9	12	3	9	8	7	10	5	14	4	8	0	16	20	11	186	9,3	104
27	Яйцо, шт.	40	14	32	4	5	24	14	0	5	0	18	5	4	9	14	8	10	7	23	8	32	49	270	13	96
28	Дрожжи хлебопекарные***	0,2	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	100
29	Крахмал	3	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	100
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	1,20	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	36	1,8	100

* 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)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

Меню № 20-ШК/3590-20/94
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 11 лет *

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2350 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	
	470-588		705-823		1175/1410	
1 день	548	23	738	31	1286	55
2 день	559	24	743	32	1302	55
3 день	586	25	730	31	1316	56
4 день	581	25	714	30	1295	55
5 день	545	23	788	34	1333	57
ИТОГО в среднем за неделю	564	24	743	32	1306	56
6 день	505	21	799	34	1304	55
7 день	563	24	725	31	1288	55
8 день	585	25	731	31	1316	56
9 день	530	23	789	34	1319	56
10 день	529	23	753	32	1282	55
ИТОГО в среднем за неделю	542	23	759	32	1302	55
11 день	539	23	766	33	1306	56
12 день	580	25	769	33	1349	57
13 день	520	22	787	34	1307	56
14 день	550	23	796	34	1346	57
15 день	555	24	715	30	1270	54
ИТОГО в среднем за неделю	549	23	767	33	1316	56
16 день	575	24	736	31	1311	56
17 день	523	22	757	32	1280	54
18 день	562	24	766	33	1328	57
19 день	562	24	766	33	1327	56
20 день	572	24	800	34	1373	58
ИТОГО в среднем за неделю	559	24	765	33	1324	56
ИТОГО в среднем за день	553	24	758	32	1312	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"

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
	500	700
1 день	615	795
2 день	600	755
3 день	590	800
4 день	540	785
5 день	550	770
6 день	570	885
7 день	575	720
8 день	580	755
9 день	540	795
10 день	500	745
11 день	565	740
12 день	530	810
13 день	500	775
14 день	550	845
15 день	595	760
16 день	550	770
17 день	570	780
18 день	585	775
19 день	600	740
20 день	605	790

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

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Название блюдо	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	7 до 11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, сок, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
Фрукты	100	100

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
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

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

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

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

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

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

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/94 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			615	15,8	14,5	88,5	547,5	
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	№1,3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7,5	7,7	26,0	203	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 20-ШК/3590-20/94
 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	1,0	1,0						
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 пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			795	26,8	26,8	97,6	738,4	
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным			80	5,1	8,5	1,4	102,5	№362-2002
салат "Дальневосточный" из морской капусты	41	24						
или капуста морская консервированная без уксуса	41	24						
морковь до 01.01.-20%	22,5	18						

с 01.01 - 25%	23,9	18						
масса отварной моркови		16						
яйцо куриное	32	32						
лук репчатый	8,3	7						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	9	7						
масло растительное	4	4						
Суп из овощей с курицей, со сметаной			250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зелёный консервированный	28	18						

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

масло сливочное	5	5						
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			150	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь

вишня свежемороженая	25	24							
или смородина свежемороженая	25,2	24							
или клюква свежемороженая	25,2	24							
сахар	15	15							
крахмал	7	7							
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				43	41	186	1286		
2 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			600	22,7	20,5	71,0	559,1		
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004	
хлеб пшеничный	20	20							
сыр	16	15							

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

Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	75						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	87	75						
хлеб пшеничный	14	14						
вода питьевая	12	12						
лук репчатый	3,0	2,5						
яйцо куриное	3,5	3,5						
сухари	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
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						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			755	25,1	28,1	97,4	743,1	
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
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						

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

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						
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			90	14,6	13,6	0,6	183,2	№494-2004
курица потрошенная 1 категории	151	135						
или бедро куриное	142	135						
или грудка куриная промышленного производства	142	135						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
чеснок свежий	0,5	0,4						
масло растительное	2	2						

Рагу из овощей			150	4,5	8,9	19,2	174,8	№224-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	144	108						
01.11.-31.12. -30%	154	108						
01.01-29.02 - 35%	166	108						
01.03 - 40%	180	108						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	8	8						
для соуса		50						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	1,7	1,7						
морковь до 01.01.-20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
лук репчатый	5	4						
сахар	1,3	1,3						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0			

Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля» №518-2013,
 ОГРН 1077203065147 Пермь
 ИНН 7203208134

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		48	49	168	1302	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	18,2	17,8	88,4	586,2	
Овощи натуральные			60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры свежие парниковые	61	60						
Плов из мяса			200	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или свинина мясная	87	74						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						

масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
крупа рисовая	50	50						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
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			800	21,6	26,7	100,9	730,1	
Салат овощной			80	1,8	4,0	7,3	72,4	№69-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	40	32						

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

с 01.01 - 25%	43	32						
масса отварной моркови		30						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28						
01.11.-31.12. -30%	40	28						
01.01-29.02 - 35%	43	28						
01.03 - 40%	47	28						
масса отварного картофеля		26						
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	31	20						
масло растительное	4	4						
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							
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13,3	10							
лук репчатый	12	10							
масло сливочное	5	5							
Биточки из говядины			90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004	
говядина 1 категории	91	67							
или говядина полуфабрикат	79	67							
или фарш промышленного производства	67	67							
хлеб пшеничный	16	16							
молоко питьевое	13	13							
лук репчатый	5,4	4,5							
яйцо куриное	4,5	4,5							
сухари	5,5	5,5							
масло растительное	2	2							
Капуста тушённая			150	3,1	3,9	12,4	97,1	№.534-2004	
капуста белокочанная свежая	215	172							

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

масло растительное	4	4						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01. - 25 %	10,6	8						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
мука пшеничная	2,5	2,5						
сахар	3	3						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
шиповник	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				40	44	189	1316	
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	

наименование блюда	грунт, г	нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	рецептура
Завтрак			540	18,9	20,4	80,4	580,7	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	№362-2004
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
крошка:		30						
сахар	6	6						
мука пшеничная	12	12						
масло сливочное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						

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

Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1,0	1,0						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Обед			785	18,7	20,7	113,3	714,2	
Салат из моркови			80	0,9	4,0	7,3	68,8	№7-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	95	76						
с 01.01 - 25%	101	76						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
сахар	2	2						
масло растительное	4	4						
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							
Печень, тушеная в соусе			100	8,8	8,3	4,6	128,3		№401-2013, Пермь
печень говяжья	147	101							
мука пшеничная	5	5							
масло растительное	4	4							
масса тушеной печени		65							
соус сметанный №442-2013, Пермь		40							
сметана	10,0	10,0							
мука пшеничная	1,0	1,0							
вода питьевая	30	30							

Автономное учреждение Тюменской области:
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

масло сливочное	1,0	1,0						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
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 пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,1	62,0	
или хлеб ржаной витаминизированный			30					
ИТОГО:				38	41	194	1295	
5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	

Завтрак			550	17,4	18,3	76,7	545,0	
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)			100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013, Пермь
кура потрошенная 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			150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996

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

чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			770	24,1	22,3	122,7	787,6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
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						

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			90	14,0	11,6	13,0	212,4		№345-2013, Перь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72							
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72							
хлеб пшеничный	17	17							
молоко питьевое	13	13							
масло сливочное	1,8	1,8							
яйцо куриное	5	5							
сухари	4,5	4,5							
масло растительное	2	2							

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

Картофель толченый, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142						
01.11.-31.12. -30%	203	142						
01.01-29.02 - 35%	219	142						
01.03 - 40%	237	142						
отвар картофельный	25	25						
масло сливочное	8	8						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				42	41	199	1333	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):				19	18	81	564	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):				23	25	106	743	При одном приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):				23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):				42	43	187	1306	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	11,7	12,8	85,8	505,0	
Каша пшенная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004
крупя 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)			40	1,1	1,5	21,0	101,9	
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 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					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			885	25,8	28,7	109,5	798,9	
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком			80	1,2	4,0	2,9	52,4	№4/1-2011, Екатеринбург
капуста свежая белокочанная	76	61						
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	16						
лимонная кислота	0,08	0,08						
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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						
01.01-29.02 - 35%	154	100						
01.03 - 40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	14	12						
сыр плавленый для супа	21	20						
масло сливочное	5	5						
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						

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

морковь до 01.01.-20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8						
мука пшеничная	2,4	2,4						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
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 пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный	20					
ИТОГО:		37	41	195	1304	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	17,9	18,8	80,6	563,0	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	16	15						
Шницель из говядины			90	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
говядина 1 категории	91	67						

Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203085147
 ИНН 7203208134

или говядина полуфабрикат	79	67						
или фарш промышленного производства	67	67						
хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5,4	4,5						
яйцо куриное	4,5	4,5						
сухари	5,5	5,5						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	11,0	45	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			720	25,4	25,1	99,4	724,7	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	63	60	60	0,8	2,7	3,3	40,7	№101-2004

Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
курица потрошенная 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						
Жаркое по - домашнему			200	14,7	15,3	26,5	302,5	№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						

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

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	166	125						
01.11.-31.12. -30%	179	125						
01.01-29.02 - 35%	193	125						
01.03 - 40%	209	125						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				43	44	180	1288	
8 день								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	22,9	25,2	66,6	584,8	
Фрикасе из птицы			90	14,5	14,8	0,6	193,6	№493-2004
филе куриное промышленного производства	108	102						
или филе индейки	100	95						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масса тушеной птицы		70						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	39	39						
кукуруза консервированная	42	25						
морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масло сливочное	8	8						

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

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	1,0	1,0						
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	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			755	32,0	24,3	96,1	731,3	
Овощи натуральные			60	0,7	0,1	2,7	14,3	№106-2013, Пермь
помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры свежие парниковые	61	60						
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 свежая белокочанная	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			90	21,4	14,5	4,3	233,3	№341-2013, Пермь
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	153	107						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	184	107						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						

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

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	124	107						
мука пшеничная	4	4						
сметана	10	10						
сыр	6	5						
масло растительное	3	3						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	146,6	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				55	50	163	1316	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			540	16,4	18,2	75,1	529,8	
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			180/20	13,5	10,8	31,2	276,0	№19/5-2011, Екатеринбург
	печенье сахарное	36	36					
	творог	136	134					
	мука пшеничная	15	15					
	яйцо куриное	18	18					
	сахар	9	9					
	сметана	14	14					

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

сухари пшеничные	9	9						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
масса готового суфле		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Обед			795	25,2	25,1	115,7	789,1	
Салат из моркови и яблок			80	0,7	4,2	8,8	75,8	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	70	56						
с 01.01 - 25%	74	56						
<i>морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде</i>								
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	26	23						
масло растительное	4	4						
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной			250/10/5	5,8	6,5	12,0	129,7	№124-2004
курица потрошенная 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 свежая белокочанная	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			100	11,9	10,9	3,7	160,5	№431-2004
печень говяжья	114	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2,5	2,5						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	30	30						

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

Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из кураги			200	0,9	0,0	31,3	128,8	№638-2004
курага	20,3	20						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				42	43	191	1319	
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			500	20,2	16,6	74,8	529,0	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
ИЛИ								

Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Биточки рыбные			90	14,0	11,6	13,0	212,4	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72						
хлеб пшеничный	17	17						
молоко питьевое	13	13						
масло сливочное	1,8	1,8						
яйцо куриное	5	5						
сухари	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						

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

01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
чай-заварка	1,0	1,0						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			745	23,5	29,4	98,6	752,6	
Салат из свеклы с сыром			80	4,6	9,8	6,5	132,6	№50-2004
свекла до 01.01.-20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масса отварной свеклы		60						

сыр	17	16						
масло растительное	4	4						
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						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
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						
Гречка по - купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	298,7	№4/8-2011, Екатеринбург

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

говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	2	2						
масса тушеного мяса		40						
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	8	8						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						
сахар	15	15						
крахмал	7	7						

Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8			
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40							
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3			
или хлеб ржаной витаминизированный	20							
ИТОГО:		44	46	173	1282			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):		18	18	77	542	При одном приеме пищи (завтрак)		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):		15-19	16-20	67-84	470-588			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):		26	26	104	759	При одном приеме пищи (обед)		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):		23-27	24-28	101-117	705-823			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):		44	45	180	1302	при двухразовом питании		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		39-46	40-47	168-201	1175-1410			
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	16,3	14,3	86,4	539,3	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
хлеб пшеничный	20	20						

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

сыр	16	15						
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2	27,0	198	№311-2004
крупa 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 пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					

Обед			740	27,9	31,5	92,9	766,2	
Салат из капусты белокочанной с морковью			80	1,3	4,1	7,7	72,7	№4-2013, Пермь
капуста свежая белокочанная	84	67						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
сахар	3	3						
кислота лимонная	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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						

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%	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			200/5	19,1	21,5	21,6	356,3	№157-2004, Пермь
говядина 1 категории	132	97						
или говядина полуфабрикат	114	97						
масса отварного мяса		60						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	247	186						
01.11.-31.12. -30%	266	186						
01.01-29.02 - 35%	286	186						
01.03 - 40%	311	186						
масло сливочное	11	11						

яйцо куриное	4	4							
сухари	3	3							
масло растительное для смазки листа	3	3							
масло сливочное	5	5							
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь	
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				44	46	179	1306		
12 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			530	18,3	17,7	86,9	580,3		
Салат из моркови с изюмом			80	1,0	0,1	12,8	55,8	№10-2013, Пермь	
морковь до 01.01.-20%	79	63							
с 01.01 - 25%	84	63							

Автономное учреждение Тюменской обл.
«Центр технологического контрол.
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

<i>морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде</i>								
изюм	9	9						
сахар	8	8						
лимон для сока	10	4						
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			150	3,1	6,6	32,0	199,7	№508-2004
крупа гречневая	71	71						
вода питьевая	90	90						

масло сливочное	8	8						
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						
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			810	23,8	24,3	113,8	768,6	
Салат картофельный с огурцами			80	1,4	4,0	7,4	71,0	№66-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	68	51						
01.11.-31.12. -30%	73	51						
01.01-29.02 - 35%	79	51						
01.03 - 40%	85	51						
масса отварного картофеля		48						
лук репчатый	10,7	9						
или лук зеленый	11	9						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								

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

огурцы соленые без уксуса	18	10						
или огурцы свежие парниковые	10,2	10						
или огурцы свежие грунтовые	10,5	10						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
масса отварной моркови		10						
масло растительное	4	4						
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
кураца потрошенная 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						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
шиповник	25	25						

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

	сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						
ИТОГО:				42	42	201	1349		
13 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			500	18,8	13,9	79,9	519,5		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004	
ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва	
	огурцы свежие грунтовые	63	60						
	или огурцы свежие парниковые	61	60						
Суфле рыбное			90	12,8	9,0	3,9	147,8	№400-2004	
	горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	122	81						
	или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	147	81						
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83						

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	94	81						
масса отварной рыбы		67						
Соус молочный густой №598-2004		23						
молоко питьевое	17	17						
масло сливочное	3,4	3,4						
мука пшеничная	3,4	3,4						
вода питьевая	3,6	3,6						
яйцо куриное	14	14						
масло сливочное для смазки листа	1,8	1,8						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

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

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			775	24,1	26,2	113,9	787,4	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	63	60	60	0,8	2,7	3,3	40,7	№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 свежая белокочанная	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						
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"			150	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013, Пермь
крупа рисовая	39	39						
кукуруза консервированная	42	25						

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

морковь до 01.01.-20%	23	18						
с 01.01 - 25%	24	18						
масло сливочное	8	8						
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 пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				43	40	194	1307	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	19,8	17,0	79,4	549,8	
Бутерброд с маслом			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	№1-2004
хлеб пшеничный	20	20						

масло сливочное	5	5						
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			180/20	15,4	11,5	43,2	337,9	№362-2004
творог	143	141						
мука пшеничная	13	13						
или крупа манная	11	11						
сахар	15	15						
яйцо куриное	8	8						
изюм	18,5	18						
масло сливочное	5	5						
ванилин	0,01	0,01						
сухари	5	5						
сметана	5	5						
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5						
масса готового пудинга		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
сахар	15	15						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	

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

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			845	27,4	26,0	113,2	796,0	
Салат из капусты белокочанной			80	1,7	4,1	7,4	73,3	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	125	63						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>								
лук репчатый	5	4						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	5	4						
сахар	3	3						
кислота лимонная	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	4	4						
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной			250/10/5	7,2	5,9	15,4	143,5	№132-2004
курица потрошенная 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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	6	5						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Жаркое по - домашнему			200	14,7	15,3	26,5	302,5	№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%	166	125						
01.11.-31.12. -30%	179	125						
01.01-29.02 - 35%	193	125						
01.03 - 40%	209	125						

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

морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
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 пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				47	43	193	1346	
15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			595	16,7	19,3	78,7	555,3	
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом			90/5	11,4	15,2	11,2	227,2	№498-2004
филе куриное промышленного производства	63	60						

или филе индейки	63	60							
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	88	60							
хлеб пшеничный	17	17							
лук репчатый	10	8							
молоко питьевое	18	18							
яйцо куриное	6,5	6,5							
мука пшеничная	5,5	5,5							
масло растительное	2	2							
масло сливочное	5	5							
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166,0		№512-2004
крупка рисовая	53	53							
вода питьевая	110	110							
масло сливочное	4	4							
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9		№493-2013, Пермь
чай-заварка	1,0	1,0							
шиповник	15	15							
сахар	10	10							
Фрукт в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9		№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3		

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

или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			760	22,6	21,3	108,3	715,0	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
курица потрошенная 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			90	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004

минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	75							
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	87	75							
хлеб пшеничный	14	14							
вода питьевая	12	12							
лук репчатый	3,0	2,5							
яйцо куриное	3,5	3,5							
сухари	4,5	4,5							
масло растительное	2	2							
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5		№208-2013, Пермь
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142							
01.11.-31.12. -30%	203	142							
01.01-29.02 - 35%	219	142							
01.03 - 40%	237	142							
отвар картофельный	25	25							
масло сливочное	8	8							
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							

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

или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				39	41	187	1270	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):				18	16	82	549	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):				15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):				25	26	108	767	При одном приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):				23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):				43	42	191	1316	при двухразовом питании
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				39-46	40-47	168-201	1175-1410	
16 день								
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
крупa 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	1,0	1,0							
сахар	15	15							
лимон	11	10							

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

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			770	30,9	29,8	86,1	735,8	
Винегрет овощной			80	1,2	4,0	11,9	88,4	№71-2004
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						
масса отварного картофеля		18						
свекла до 01.01.-20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
масса отварной свеклы		13						
морковь до 01.01.-20%	14	11						
с 01.01 - 25%	15	11						
масса отварной моркови		9						
огурцы соленые без уксуса	46	25						
лук репчатый	14	12						

<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
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			90	21,2	15,9	0,6	230,3	№404-2013, Пермь
бедро куриное	137	130						
или грудка куриная промышленного производства	137	130						
морковь до 01.01.-20%	8,1	6,5						

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

	с 01.01 - 25%	8,6	6,5						
	лук репчатый	3,3	2,8						
Капуста тушённая				150	3,1	3,9	12,4	97,1	№.534-2004
	капуста белокочанная свежая	215	172						
	масло растительное	4	4						
	морковь до 01.01.-20%	10	8						
	с 01.01. - 25 %	10,6	8						
	лук репчатый	8	7						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
	мука пшеничная	2,5	2,5						
	сахар	3	3						
Компот из изюма				200	0,3	0,0	25,5	103,2	№512-2013, Пермь
	изюм	15,3	15						
	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный				20					

ИТОГО:				41	45	184	1311	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	22,9	14,8	74,7	523,4	
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			180/20	18,1	12,8	26,1	292	№313-2013, Пермь
творог	173	172						
мука пшеничная	14	14						
или крупа манная	13	13						
вода питьевая для каши	43	43						
яйцо куриное	14	14						
сахар	7	7						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	7	7						
сухари пшеничные	7	7						
масло сливочное для смазки листа	5	5						

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

масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
чай-заварка	1,0	1,0						
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			780	25,8	25,0	107,2	756,6	
Салат из моркови с сыром			80	4,4	7,6	5,9	109,6	№56-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	78	62						
с 01.01 - 25%	82	62						
масса отварной моркови		60						
сыр	17	16						
масло растительное	4	4						
Суп крестьянский с крупой со сметаной			250/5	3,1	5,2	17,2	128,0	№134-2004
крупка 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			90/5	11,5	7,9	6,8	144,3	№347-2013, Пермь	
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72							
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72							
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	84	72							
хлеб пшеничный	13,5	13,5							
вода питьевая	18	18							
яйцо куриное	9	9							
масло сливочное	5	5							
Рис припущенный			150	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004	
крупа рисовая	53	53							

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

вода питьевая	110	110						
масло сливочное	4	4						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				49	40	182	1280	

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	23,0	26,6	57,6	561,8	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	16	15						
Рагу из мяса			200	14,5	20,0	17,6	308,4	№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%	60	45							
01.11.-31.12. -30%	64	45							
01.01-29.02 - 35%	69	45							
01.03 - 40%	75	45							
морковь до 01.01.-20%	56	45							
с 01.01 - 25%	60	45							
лук репчатый	30	25							
капуста белокочанная свежая	69	55							
масло растительное	10	10							
мука пшеничная	2	2							
сметана	8	8							
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004	
кофейный напиток	4	4							
сахар	10	10							
молоко питьевое	100	100							
Фрукт в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3		
или хлеб ржаной витаминизированный			20						

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

Обед			775	21,8	25,7	111,8	766,1	
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
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			90	12,3	13,1	11,4	212,7	№454-2004
говядина 1 категории	102	75						
или говядина полуфабрикат	89	75						
или фарш промышленного производства	75	75						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	24	18						
01.11.-31.12. -30%	26	18						
01.01-29.02 - 35%	28	18						
01.03 - 40%	30	18						
лук репчатый	13	11						
яйцо куриное	8	8						
сухари	8	8						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25	24						
или смородина свежемороженая	25,2	24						
или клюква свежемороженая	25,2	24						

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

	сахар	15	15						
	крахмал	7	7						
Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный				20					
ИТОГО:					45	52	169	1328	
19 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Завтрак				600	19,1	14,0	89,9	561,6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	1,0	6,9	№101-2004	
ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы)				60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва
	огурцы свежие грунтовые	63	60						
	или огурцы свежие парниковые	61	60						
Рыба, запеченная с яйцом				90	13,0	8,9	8,2	164,9	№341-2013, Пермь
	горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	140	93						
	или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	169	93						

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	117	87						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	108	93						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	4	4						
масса запеченной рыбы		70						
мука пшеничная	3	3						
яйцо куриное	20	20						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

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

Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			740	25,6	31,8	94,4	765,8	
Салат картофельный с кукурузой			80	2,8	5,1	7,8	88,3	№65-2013, Пермь
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						
масса отварного картофеля		40						
лук репчатый	8,3	7						
или лук зеленый	9	7						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
кукуруза консервированная (после термической обработки)	30	18						
яйцо куриное	12	12						
масло растительное	4	4						
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 (сушеная зелень)	0,3	0,3							
Мясо, тушенная с капустой			200	12,5	20,5	18,4	308,1		№365-2013, Пермь
говядина полуфабрикат	93	79							
или говядина 1 категории	107	79							
или свинина мясная	87	74							
масса тушеного мяса		50							
капуста свежая белокочанная	206	165							
масло растительное	10	10							
морковь до 01.01.-20%	19	15							
с 01.01 - 25%	20	15							
лук репчатый	12	10							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5							
мука пшеничная	4	4							

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

сахар	3	3						
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 пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
ИТОГО:				45	46	184	1327	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			605	21,8	20,8	73,5	572,3	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"			90	11,3	9,8	11,9	181,0	№59-2006, Екатеринбург
говядина 1 категории	72	53						
или говядина полуфабрикат	63	53						

или фарш мясной промышленного производства	53	53							
или грудка куриная промышленного производства	22	15							
или филе куриное промышленного производства	16	15							
или фарш куриный промышленного производства	15	15							
крупка рисовая	5	5							
молоко питьевое	15	15							
масса вязкой каши		18							
лук репчатый	5	4							
яйцо куриное	9	9							
мука пшеничная	6	6							
масло растительное для смазки листа	2	2							
Каша гречневая вязкая отварная			150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004	
крупка гречневая	38	38							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	5	5							
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004	
чай-заварка	1,0	1,0							
сахар	15	15							
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7		

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 720320813

Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный			20					
Обед			790	26,6	27,4	111,7	800,2	
Салат из свежих огурцов			80	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013, Пермь
огурцы свежие парниковые	78	76						
или огурцы свежие грунтовые	80	76						
масло растительное	4	4						
Суп с макаронными изделиями с курицей			250/10	7,3	6,1	18,5	158,1	№147-2013, Пермь
курица потрошенная 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			100	11,7	10,8	4,9	164	№439-2004	
печень говяжья	114	95							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	5	5							
масса готовой печени с луком		60							
мука пшеничная	2,0	2,0							
морковь до 01.01.-20%	62,5	50							
с 01.01 - 25%	66,5	50							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8							
вода питьевая	15	15							
Картофель толченый, по-деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013, Пермь	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	189	142							
01.11.-31.12. -30%	203	142							
01.01-29.02 - 35%	219	142							
01.03 - 40%	237	142							
отвар картофельный	25	25							
масло сливочное	8	8							
Компот из кураги			200	0,9	0,0	31,3	128,8	№638-2004	

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

	курага	20,3	20						
	сахар	15	15						
Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	41,3	
или хлеб ржаной витаминизированный				20					
ИТОГО:					48	48	185	1373	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):					19	18	79	559	<i>При одном приеме пищи (завтрак)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):					15-19	16-20	67-84	470-588	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):					26	28	102	765	<i>При одном приеме пищи (обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):					23-27	24-28	101-117	705-823	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):					46	46	181	1324	<i>при двухразовом питании</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):					39-46	40-47	168-201	1175-1410	
*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",									