

УТВЕРЖДАЮ:



ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2091 от 29.10.2020г

(к меню № 10-ШК/2409-08/32 от 22.09.2014 (завтрак, обед))
имеющего экспертное заключение, выданное ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)

для питания обучающихся с 12 до 18 лет

с аллергией на молочный белок

горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях



Аннотация

Примерное 10 –ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 12 до 18 лет) в общеобразовательном учреждении с аллергией на молочный белок. Приемы пищи – **горячий завтрак, обед.**

В основное меню внесены изменения и дополнения для обеспечения питанием детей с заболеванием сахарный диабет в соответствие с Приложением № 1 МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).

Из меню исключены следующие молочные продукты:

- сметана;
- молоко;
- кисломолочные продукты;
- творог;
- масло сливочное;
- молоко сгущенное;
- сыр.

Применять в соответствии с рекомендациями п.3.3. Для детей с пищевой аллергией к имеющемуся в организации циклическому меню разрабатывается приложение к нему с заменой продуктов и блюд, исключающих наличие в меню пищевых аллергенов. "МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08).

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);
- 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 технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2001г (№рец.-2001, Пермь);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург).
- 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 – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№рец.-2004, Пермь);
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, - Екатеринбург, 1995 (№ рец. – 1995, Картотека блюд).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам**.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептограм меню, гарантируется только при строгом соблюдении: **санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.**

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецепттурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженная, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецепттурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г**, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецепттурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецепттурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд»**.

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны **в граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны **в миллилитрах**.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2°С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями **«Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах»** утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 **«Гигиенические требования по применению пищевых добавок»**, п. 2.12.1:

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

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

**Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Мельникайте 107/1, тел. 8 (3452) 209839, 209147**

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

Извлечение

Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) 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.

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи
для детей с 12 до 18 лет и старше с аллергией на молочный белок**

Суточная потребность (2713 ккал) СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал 25% от суточного рациона	Обед, ккал 35% от суточного рациона	% выполнения	Итого, ккал		% выполнения	
				% выполнения			
				60% от суточного рациона	1628		
1 день	654	24	988	36	1642	61	
2 день	696	26	976	36	1672	62	
3 день	696	26	973	36	1668	61	
4 день	686	25	982	36	1668	61	
5 день	645	24	991	37	1636	60	
6 день	666	25	999	37	1665	61	
7 день	703	26	976	36	1679	62	
8 день	649	24	999	37	1648	61	
9 день	686	25	958	35	1644	61	
10 день	673	25	930	34	1603	59	
итого в среднем за день	675	25	977	36	1653	61	

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

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2091 от 29.10.2020 г.

**для питания обучающихся с 12 до 18 лет с аллергией на молочный белок
горячий завтрак, обед (осенне-зимний сезон)**

**Данное меню скорректировано из утвержденного ранее
10 -ти дневного меню № 10-ШК/2409-08/32 от 22.09.2014 (завтрак, обед),
имеющего экспертное заключение, выданное ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»**

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ					
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	
ЗАВТРАК				29,2	27,0	73,6	653,8	0,0	0,2	0,0	3,2	104	424	36,0
В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте				50	4,5	4,4	36,4	203	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
печенье, пряники, баранки, сушки и т.д. (без содержания молочных продуктов)	50	50												
Омлет натуральный (на воде) (р.340-2004)				200	19,8	21,9	1,1	281	0,00	0,11	0,00	2,70	85,80	299,00
яйцо куриное	156	156												
вода питьевая	60	60												
масло растительное	5	5												

ЭКСПЕРТНЫЙ СИГНАЛ
Меню № 2091 от 29.10.2020 г.
АУТО «ЦЕНТР ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ»

лук репчатый	12	10												
или лук зеленый	12,5	10												
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый														
масло растительное	6	6												
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3												
Суп с рыбными консервами (№64-2001, Пермь)	250/40	8,7	5,9	11,2	133	8,03	0,08	0,03	2,30	15,03	74,58	33,56	0,10	
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%	12,5	10												
с 01.01 - 25%	13,3	10												
лук репчатый	12	10												
рыбные консервы (в масле или собственном соку)	42	40												
масло растительное	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2												
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2												

Автоматное управление Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

Фрукт в ассортименте №458-2006, Москва	150	1,5	0,8	25,5	115	11,20	0,09	0,00	0,25	37,50	45,83	21,25	0,00
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22	0,93
или хлеб витаминизированный	60												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
ИТОГО:													
	70	56	213	1642	148	1	0	14	314	1057	184	11	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ								
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины	Минералы, мг	А, мг рет. экв.	В1, мг	С, мг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний
ЗАВТРАК				11	10	141	696	0	0	0	3	39	223	41	4	
В качестве закуски кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	100	2,8	3,4	71,1	326	0,00	0,02	0,00	0,00	16,00	36,00	36,00	10,00	1,50		
вафли с фруктовой начинкой (без содержания молочных продуктов)	100	100														
Каша пшенная жидкая на воде, с маслом растительным (№311-2004)																
крупа пшено	200	3,5	6,0	28,0	180	0,00	0,12	0,00	2,30	8,10	69,90	14,90	0,81			
сахар	8	8														
вода питьевая	178	178														
Масло растительное	5	5														

Акционерное общество Тюменская областная

«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147

ИНН 7203208134

ИПИ

	01.01-29.02 - 35%	62	40					
	01.03. - 40%	67	40					
горох лущёный		20	20					
лук репчатый		12	10					
морковь до 01.01.-20%		16	13					
с 01.01 - 25%		17	13					
<i>масло растительное</i>		5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)		2,7	2					
или зелень сушеная (петрушка, укроп)		0,2	0,2					
хлеб пшеничный		19	16					
Кура запеченная (№494-2004)				120	20,2	20,4	1,4	270
							0,23	0,03
							0,02	1,80
курица потрошённая 1 категория		180	161					
или окорочок куриный		180	161					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		5	5					
чеснок свежий		3	2					
<i>масло растительное</i>		5	5					

Сложный гарнir (№524-2004)		180	3,9	5,5	23,1	158	13,71	0,29	0,05	2,30	28,57	143,51	49,83	1,49
Картофель припущеный с маслом растительным	130													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130												
01.11.-31.12. -30%	186	130												
01.01-29.02 - 35%	200	130												
01.03. - 40%	217	130												
масло растительное	5	5												
Кукуруза консервированная (после термической обработки) (№101-2004)	84	50												
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного) №707-2004	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10
Фрукт в ассортименте №458-2006, Москва	150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	0,03	39,50	34,00	28,00	1,10
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	70,20	4,11	0,47	
или хлеб витаминизированный	30													
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16	
ИТОГО:	47	43	273	1672	53	1	0	10	241	774	203	12		

3 день

Наименование блюда		Химический состав						Наименование пищевых веществ						
Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Уп. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		14	12	132	696	0	0	0	0,03	0,00	0,62	6,46	71,47	5,10
Бутерброд с повидлом (№2-2004)		30/30	3,9	0,8	38,1	175	0,07				44	272	48	2
пивидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	30,2	30												
хлеб пшеничный	30	30												
или хлеб витаминизированный	30	30												
Макароны отварные с маслом растительным (№332-2004)	200	5,9	10,8	52,4	331	0,00	0,24	0,01	3,44	22,82	83,57	26,16	0,09	
макаронные изделия	70	70												
Масло растительное	10	10												
Чай с сахаром (р.685-2004)		200	0,1	0,0	20,1	81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
чай - заварка	0,5	0,5												
сахар	20	20												
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,87
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	70,20	4,11	0,47

Автоматическое
управление Тюменской областной
«Центральной логистической компанией»
ОГРН 1077203065147
ИИН 7203208134

или хлеб витаминизированный	30								
ОБЕД		28	34	137	973	36	1	0	11
Икра свекольная (р.78-2004)		100	1,9	5,9	12,0	109	2,50	0,02	0,00
свекла до 01.01 -20%	100	80							
с 01.01 - 25%	106	80							
лук репчатый	24	20							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	13	13							
сахар	1,5	1,5							
<u>масло растительное</u>	6	6							
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3							
ИЛИ									
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург		100	0,9	5,0	3,1	61	17,2	0,0	0,0
помидоры свежие парниковые	51	50							
или помидоры свежие грунтовые	59	50							
огурцы свежие парниковые	46	45							
или огурцы свежие грунтовые	47	45							
<u>масло растительное</u>	5	5							

зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
Рассольник Ленинградский с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ (№129-1996)														
говядина 1 категория	22	16												
или говядина полубарбекю	19	16												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70												
01.11.-31.12. -30%	100	70												
01.01-29.02 - 35%	108	70												
01.03. - 40%	117	70												
крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая)	5	5												
морковь до 01.01.-20%	12,5	10												
с 01.01 - 25%	13,3	10												
лук репчатый	10	8												
огурцы солёные (без уксуса)	27	15												
<u>Масло растительное</u>	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2												
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2												
Тефтели с соусом (№461-2004)														
говядина 1 категория	72	53												

или говядина полуфабрикат	63	53	
или фарш промышленного производства	53	53	
хлеб пшеничный	11	11	
вода питьевая	18	18	
лук репчатый	33	28	
<u>масло растительное</u>	3	3	
масса припущенного с маслом лука	14		
мука пшеничная	5	5	
<u>масло растительное</u>	3	3	
масса готового изделия	70		
соус томатный (№587-2004)	30		
<u>масло растительное</u>	1,8	1,8	
мука пшеничная	1,4	1,4	
морковь до 01.01.-20%	2,3	1,8	
с 01.01 - 25%	2,4	1,8	
лук репчатый	0,7	0,6	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7,5	7,5	

	сахар	0,3	0,3												
	бульон или отвар	30	30												
Каша гречневая вязкая с маслом растительным (№302-2004)		180	4,9	9,1	24,7	200	0,00	0,10	0,02	3,10	10,25	138,76	62,64	2,98	
крупка гречневая	46	46													
вода питьевая	144	144													
масло растительное	8	8													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность сока - яблочного) №707-2004	200	200	0,0	0,0	11,0	44	0,55	0,02	0,00	0,03	30,10	10,00	3,10	0,10	
Фрукт в ассортименте №458-2006, Москва	160	0,3	0,0	18,4	75	28,80	0,03	0,02	0,04	42,71	37,91	31,51	1,22		
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22	0,93		
или хлеб витаминизированный	60														
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	1,45		
ИТОГО:		43	47	269	1668	37	1	0	16	239	949	251	12		
4 день															
Назначение пищевых веществ															
Химический состав															
Витамины															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Уп.г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. ЭВ.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК	19	21	105	686	0	0	0	7	7	76	356	45	3		
В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	4,5	4,4	36,4	203	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

или говядина полупарбрикат	19	16										
мука пшеничная	19	19										
яйцо куриное	5	5										
вода питьевая	3,5	3,5										
соль йодированная	0,5	0,5										
масса лапши домашней (№549-2004)	20											
или Макаронные изделия промышленного производства	20	20										
морковь до 01.01.-20%	12,5	10										
с 01.01 - 25%	13,3	10										
лук репчатый	12	10										
масло растительное	5	5										
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2										
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2										

или

Суп - лапша домашняя с курицей (№148-2004)	250/15	5,4	6,4	14,8	138	0,29	0,04	0,03	2,40	12,95	50,29	10,53	0,05
курица потрошения 1 категория	24	21											
мука пшеничная	19	19											

Автоматическое управление Поморской областью
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

яйцо куриное	5	5							
вода питьевая	3,5	3,5							
соль йодированная	0,5	0,5							
масса лапши домашней (№549-2004)	20								
или макаронные изделия промышленного производства	20	20							
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13,3	10							
лук репчатый	12	10							
масло растительное	5	5							
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2							
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2							
Рыба, тушеная в томате с овощами (№374-2004)	110	12,1	12,6	8,5	196	2,30	0,18	0,10	5,62
горбуша потрощенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90							
или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96							
масса тушеных овощей с соусом	30								
вода питьевая	15	15							

морковь до 01.01.-20%	19	15
с 01.01 - 25%	20	15
лук репчатый	8	7
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2
масло растительное	5	5
сахар	0,3	0,3

ИЛИ

Рыба запечённая (№377-2004)	120	18,0	10,9	6,8	197	0,47	0,16	0,00	4,99	51,50	301,49	56,96	1,69
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143											
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136											
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143											
сухари пшеничные	12	12											
масло растительное	10	10											
Картофель толченый по-деревенски (Техническое описание карта, Разработана Центром технологического контроля)	180	3,3	9,9	25,5	204	12,5	0,1	0,1	5,4	37,00	75,00	12,20	0,90
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154											
01.11.-31.12. -30%	220	154											
01.01-29.02 - 35%	237	154											

Автоматизированное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
СГРН 1077203005447
ИИН 7203208134

Химический состав										Наименование пищевых веществ							
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	C, мг	B1, мг	A, мг рет. экв.	E, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Минералы, мг	Железо
5 день																	
Повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	30/30	3,9	0,8	38,1	175	0,07	0,03	0,00	0,62	6,46	71,47	5,10	0,65				
хлеб пшеничный	30	30															
или хлеб витаминизированный	30	30															
ЗАВТРАК	14	7	131	645	0	0	0	4	30	296	50	3					
Бутерброд с повидлом (№2-2004)	30/30	3,9	0,8	38,1	175	0,07	0,03	0,00	0,62	6,46	71,47	5,10	0,65				
отвар картофельный	29	29															
масло растительное	10	10															
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного) №707-2004	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10	0,20		
Хлеб пшеничный				80	6,4	0,8	30,4	154	0,00	0,08	0,00	0,12	11,96	187,20	10,96		
или хлеб витаминизированный				80													
Хлеб ржаной				55	3,6	0,7	18,4	94	0,00	0,09	0,00	0,88	19,25	85,25	22,55		
ИТОГО:				55	52	245	1668	29	1	0	21	263	1121	167	9		

Каша рисовая вязкая на воде с маслом растительным (№253-2013, Пермь)	200	3,9	5,5	44,0	241	0,00	0,04	0,00	2,30	3,68	69,00	23,00	0,46
крупа рисовая	46	46											
вода питьевая	184	184											
сахар	8	8											
соль йодированная	1	1											
масло растительное	5	5											
Чай с лимоном (№686-2004)		200/5	0,2	0,0	20,7	84	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
чай - заварка	0,5	0,5											
сахар	20	20											
лимон	7	5											
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	15,2	77	0,00	0,04	0,00	0,06	5,98	93,60	5,48
или хлеб витаминизированный		40											
ОБЕД		36	39	125	991	57	1	0	11	237	717	167	9
Яйцо куриное с гарниром (ГГК)		100	6,3	8,5	10,5	144	12,50	0,20	0,13	1,60	40,50	157,00	25,00
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	77	50											
яйцо куриное	40	40											

«Центр технологического контроля
Автономное учреждение Тюменской области

ОГРН 1077203065147
ИИН 7203208134

зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2											
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2											
Кнели из говядины припущенные №379-2013, Пермь	100	15,4	9,1	0,6	146	0,50	0,07	0,02	0,50	58,00	188,00	24,00	2,40
говядина 1 категории	121	89											
или говядина полубарбекю	105	89											
или фарш промышленного производства	89	89											
вода питьевая	20	20											
лук репчатый	7	6											
яйцо куриное	6	6											
масло растительное для смазки емкости	2	2											
Овощи тушеные (БЕЗ СМЕТАНЫ) (ТТК)	180	3,4	13,7	25,2	238	10,72	0,15	0,14	5,70	35,81	111,83	47,01	1,59
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	180	135											
01.11.-31.12. -30%	193	135											
01.01-29.02 - 35%	208	135											
01.03. - 40%	225	135											
морковь до 01.01.-20%	23	18											
с 01.01 - 25%	24	18											

Автоматизированное Толченой областной
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИИН 7203208134

6 день

Наименование блюда		Химический состав						Наименование пищевых веществ						
Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	B1, мг	A, мг рет. ЭКВ.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК			12	16	119	666	0	0	0	4	33	130	38	1
В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	4,5	4,4	36,4	203	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
печенье, пряники, баранки, сушки и т.д. (без содержания молочных продуктов)	50	50												
Макароны отварные с маслом растительным (№332-2004)	200	5,9	10,8	52,4	331	0,00	0,24	0,01	3,44	22,82	83,57	26,16	0,09	
макаронные изделия	70	70												
Масло растительное	10	10												
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	20,1	81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,5	0,5												
сахар	20	20												
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30
ОБЕД			36	42	119	999	16	0	0	14	202	717	79	7
Сельдь с луком с маслом (№89-2004)	100	9,3	16,2	1,3	188	1,63	0,02	0,13	4,53	97,53	208,08	20,02	0,93	
сельдь стабосоленая	166	80												

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИИН 72033208134

<u>Масло растительное</u>	5	5									
ИПИ											
Солянка домашняя БЕЗ СМЕТАНЫ (№157-2004)		250/10/10/10	6,8	8,5	10,1	144	6,56	0,08	0,02	2,70	47,28
говядина 1 категории	22	16									
или говядина полуфабрикат	19	16									
колбаса полукопченая	11	10									
колбасные изделия вареные, в том числе куриные (колбаса, сосиски, сардельки)	11	10									
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38									
01.11.-31.12. -30%	54	38									
01.01-29.02 - 35%	59	38									
01.03 - 40%	63	38									
лук репчатый	21	18									
огурцы солёные (без укуса)	27	15									
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3									
<u>Масло растительное</u>	5	5									
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2									
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1									

Жаркое по домашнему (№436-2004)		210	11,7	18,5	34,9	353	7,40	0,08	0,00	6,90	28,78	126,59	15,49	2,64
говядина 1 категории	107	79												
или говядина полуфабрикат	93	79												
Масло растительное	15	15												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146	110												
01.11.-31.12. -30%	157	110												
01.01-29.02 - 35%	169	110												
01.03. - 40%	184	110												
морковь до 01.01.-20%	23	18												
с 01.01 - 25%	24	18												
лук репчатый	18	15												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5												
Сок (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью) №707-2004	200	200	200	0,8	0,0	22,6	94	4,00	0,02	0,00	0,00	24,00	56,00	0,00
Хлеб пшеничный														
или хлеб витаминизированный														
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16	
ИТОГО:		48	58	238	1665	16	1	0	18	235	847	117	8	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Химический состав				Наменование пищевых веществ			
								С, мг	B1, мг	A, мг рет. экв.	E, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Минералы, мг
ЗАВТРАК				12	15	130	703	32	0	0	7	114	305	80	3
В качестве закуски кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте				50	2,2	3,1	38,0	189	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
печенье (без содержания молочных продуктов)	50	50													
Каша яичневая вязкая на воде, с маслом растительным (№255-2013, Пермь)				200	4,5	11,5	32,1	250	0,00	0,12	0,00	5,80	36,00	154,4	22,50
Крупа яичневая	45	45													
Вода питьевая	164	164													
Масса каши		192													
Масло растительное	10	10													
Чай с сахаром (р.685-2004)				200	0,1	0,0	20,1	81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	20	20													
Фрукт в ассортименте №458-2006, Москва				180	0,7	0,0	18,6	77	32,04	0,07	0,10	0,05	61,20	41,54	38,40
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16		

«Центр технологического контроля»
 Акционерное общество
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

ИЛИ

<u>масло растительное</u>	5	5							
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5							
Уха рыбачкая (№181-1996)	250/40	6,6	6,3	10,2	124	2,61	0,14	0,02	2,30
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80	60							
01.11.-31.12. -30%	86	60							
01.01-29.02 - 35%	92	60							
01.03. - 40%	100	60							
лук репчатый	19	16							
<u>масло растительное</u>	5	5							
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	69	48							
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	66	49							
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2							
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2							
Фрикадельки из говядины, припущеные (№471-2004)	100	12,3	14,8	13,8	237	0,00	0,23	0,29	1,30
говядина 1 категория	106	78							
или говядина полуфабрикат	92	78							
или фарш промышленного производства	78	78							

«Центр питания и здоровья Тюменской области»
 Автономное учреждение Тюменской области
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

хлеб пшеничный	17	17													
вода питьевая	26	26													
масло растительное для смазки емкости	2	2													
Рис припущененный с подгарнировкой (№512-2004)															
крупа рисовая	52	52													
масло растительное	5	5													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30													
или огурцы свежие парниковые	31	30													
или огурцы свежие грунтовые	32	30													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)															
шиповник	30	30													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный															
	60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22	0,93		
или хлеб витаминизированный															
Хлеб ржаной															
ИТОГО:		44	49	265	1679	116	1	1	17	270	993	187	8		

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ								
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины	Минералы, мг	А, мг рет. ЭКВ.	В1, мг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				16	14	114	649	0	0	0	0	7	41	389	97	6
Бутерброд с повидлом (№2-2004)			30/30	3,9	0,8	38,1	175	0,07	0,03	0,00	0,62	6,46	71,47	5,10	0,65	
Повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	30,2	30														
хлеб пшеничный	30	30														
или хлеб витаминизированный	30	30														
Каша гречневая вязкая с маслом растительным (№302-2004)	200	5,8	12,7	32,5	268	0,00	0,11	0,03	5,30	11,40	154,17	69,60	3,30			
крупа гречневая	52	52														
вода питьевая	160	160														
<u>Масло растительное</u>	10	10														
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)	200	0,5	0,0	14,7	61	0,00	0,00	0,00	0,00	3,09	8,10	0,90	0,04			
кофейный напиток	3	3														
сахар	15	15														
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	15,2	77	0,00	0,04	0,00	0,06	5,98	93,60	5,48	0,62			

ИЛИ

	с 01.01 - 25%	17	13												
	лук репчатый	12	10												
Масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Гуляш (№152-2004, Пермь)		100	12,5	10,5	4,0	161	0,23	0,03	0,04	2,56	56,54	144,57	19,46	0,21	
говядина полубарбекю	93	79													
или говядина 1 категории	107	79													
Масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
мука пшеничная	2	2													
Макароны отварные с маслом растительным (№332-2004)	180	5,3	8,7	47,2	288	0,00	0,22	0,01	3,10	20,54	75,21	23,54	0,08		
макаронные изделия	63	63													
Масло растительное	8	8													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного) №707-2004	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10	0,20

Автоматизированная система
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

Фрукт в ассортименте №458-2006, Москва	180	0,7	0,0	18,6	77	32,04	0,07	0,10	0,05	61,20	41,54	38,40	0,54
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22	0,93
или хлеб витаминизированный	60												
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	1,45
ИТОГО:	48	41	271	1648	47	1	0	16	308	960	236	11	

9 день

<u>масло растительное</u>	5	5											
Чай с сахаром (р.685-2004)		200	0,1	0,0	20,1	81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,5	0,5											
сахар	20	20											
Фрукт в ассортименте №458-2006, Москва		180	1,8	1,0	30,6	138	13,44	0,11	0,00	0,30	45,00	55,00	25,50
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20
ОБЕД		42	41	105	958	48	0	0	8	239	511	82	7
Яйцо куриное с гарниром (ТТК)		100	7,6	4,9	4,5	93	10,63	0,18	0,10	0,35	38,06	119,75	18,88
кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	60											
яйцо куриное	40	40											
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3											
Рассольник Домашний с мясом БЕЗ СМЕТАНЫ (№131-2004)		250/10	4,2	6,5	13,2	128	4,20	0,08	0,17	2,30	20,37	80,00	15,13
говядина 1 категория	22	16											
или говядина полуфабрикат	19	16											
капуста белокочанная свежая	25	20											
картофель - 01.09.-31.10.-25%	86	65											
01.11.-31.12. -30%	93	65											

01.01-29.02 - 35%	100	65						
01.03. - 40%	109	65						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы солёные (без уксуса)	27	15						
масло растительное	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Кура запеченная (№494-2004)								
курица потрошённая 1 категория	180	161						
или окорочок куриный	180	161						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5						
чеснок свежий	3	2						
масло растительное	5	5						
Капуста тушенная (р.534-2004)								
капуста свежая белокочанная	263	210						

морковь до 01.01.-20%	6,3	5
с 01.01 - 25%	6,7	5
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	9	9
лук репчатый	8	7
мука пшеничная	1,6	1,6
масло растительное	9	9
сахар	0,9	0,9

ИЛИ

Рагу овощное (№224-2004)	180	3,0	6,9	20,1	155	13,14	0,09	0,19	5,10	47,29	88,11	42,57	1,44
картофель - 01.09.-31.10.-25%	77	58											
01.11.-31.12. -30%	83	58											
01.01-29.02 - 35%	89	58											
капуста белокочанная свежая	56	45											
масло растительное	6	6											
морковь до 01.01.-20%	26	21											
с 01.01 - 25%	28	21											

лук репчатый	24	20							
соус томатный (№587-2004)	54								
<u>масло растительное</u>	3,5	3,5							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5							
вода питьевая или бульон	50	50							
морковь до 01.01.-20%	18	14							
с 01.01 - 25%	19	14							
лук репчатый	1,4	1,2							
мука пшеничная	2,4	2,4							
сахар	0,6	0,6							
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№639-2004)	200	0,4	0,0	32,5	132	0,19	0,00	0,00	26,69
сухофрукты	25	25							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	15,2	77	0,00	0,04	0,00	5,98
или хлеб витаминизированный	40								
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	17,50
ИТОГО:	53	52	241	1644	62	1	0	10	295
									666 139 8 1,45

10 день

01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03. - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7						
масло растительное	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Шницель рыбный натуральный (№391-2004)	100	12,9	11,3	11,8	201	0,80	0,15	0,03
горбуша потрощенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85						
или минтай потрощенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	128	85						
или фарш промышленного производства	85	85						
лук репчатый	24	20						
вода питьевая	11	11						
яйцо куриное	7	7						

сухари пшеничные или мука пшеничная	12	12													
масло растительное	5	5													
Картофель толченый по-деревенски (Технико-технологическая карта, Разработана Центром технологического контроля)															
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	205	154													
01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
отвар картофельный	29	29													
масло растительное	10	10													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного) №707-2004															
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22	0,93		
или хлеб витаминизированный	60														
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	1,45		
ИТОГО:		47	43	258	1603	27	1	0	17	252	906	168	11		

* содержание в рационе белков, жиров, углеводов сложилось в результате исключения молочных продуктов (сметаны, молока, кисломолочных продуктов, творога, масла сливочного и сыра)