УТВЕРЖДАЮ:

Примерное десятидневное меню

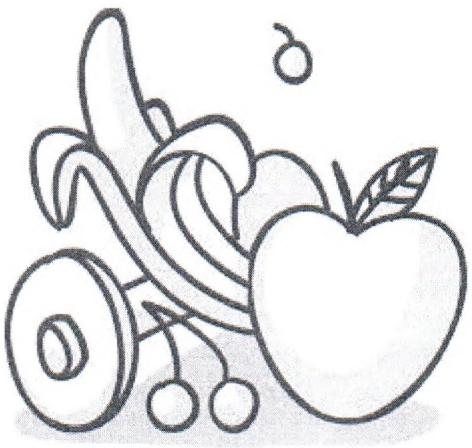
(завтрак, обед, полдник)

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДВУХ ВОЗРАСТОВ

В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Данное меню скорректировано из утвержденного ранее 15 –ти дневного меню,
с учетом открытия работы смен пришкольных лагерей
при улучшении эпидемиологической обстановки в Тюменской области.



г. Тюмень, 2020 г

Пояснительная записка

к примерному 10 – ти дневному меню для трехразового питания (завтрак, обед, полдник) детей в пришкольных лагерях дневного пребывания на летнюю оздоровительную кампанию 2020

Для организации питания на летнюю оздоровительную кампанию 2020 разработано одно 10 – ти дневное меню на две возрастные категории детей (с 7 до 10 лет, с 11 лет и старше) с учетом усредненных норм потребления, выходов блюд и усредненной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Данное меню скорректировано из утвержденного ранее 15 –ти дневного меню (№ 1474 от 19.07.2017 г. Экспертное заключение №65Д от 28 июля 2017 г, выданное ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»), с учетом открытия работы смен пришкольных лагерей при улучшении эпидемиологической обстановки в Тюменской области.

Усредненные нормы потребления продуктов питания рассчитаны в соответствии с Таблицей 2 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений" СанПиН 2.4.4.2599-10 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей" (далее СанПиН 2.4.4.2599-10).

Усредненные выхода блюд потребления рассчитаны в соответствие с СанПиН 2.4.4.2599-10, Таблица 5 "Рекомендуемая масса порций (в граммах) для детей различного возраста".

Усредненная суточная потребность в пищевых веществах и энергии рассчитана в соответствие с СанПиН 2.4.4.2599-10, Таблица 1 «Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей оздоровительных учреждений с учетом их возраста».

Меню разработано с учетом принципов здорового питания, рекомендуемых норм питания, пищевой и энергетической ценности, позволяющие эффективно выполнить программу оздоровления детей за период оздоровительной смены.

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

Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню разработано для трехразового питания – завтрак, обед, полдник с учетом времени пребывания детей в пришкольных лагерях дневного пребывания. **Корректировка 15 – ти дневного меню № 1474 от 19.07.2017 г. Экспертное заключение №65Д от 28 июля 2017 г, выданное ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области».**

В соответствии с **п.9.11. СанПиН 2.4.4.2599-10** распределение калорийности по приемам пищи составляет завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% от среднесуточной пищевой ценности и норм потребления продуктов питания. Меню разработано на две возрастные категории детей (с 7 до 10 лет, с 11 лет и старше), с учетом усредненных норм потребления, выходов блюд и усредненной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Усредненные нормы потребления рассчитаны в соответствии **с Таблицей 2 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений" СанПиН 2.4.4.2599-10 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей"** (далее СанПиН 2.4.4.2599-10).

Усредненные выхода блюд потребления рассчитаны в соответствие **с СанПиН 2.4.4.2599-10, Таблица 5 "Рекомендуемая масса порций (в граммах) для детей различного возраста".**

Усредненная суточная потребность в пищевых веществах и энергии рассчитана в соответствие с **СанПиН 2.4.4.2599-10, Таблица 1 «Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей оздоровительных учреждений с учетом их возраста».**

Таблицы расчетов прилагаются к меню.

Примерное меню и технологические карты для организации питания детей в общеобразовательных учреждениях, с дневным пребыванием детей, разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- 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);**
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1999 г **(№ рец. – 1999);**
- 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 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 рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; **(№рец.-2006, Екатеринбург) ;**
- 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).**

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. **Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания»** (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). **Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).**

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

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам 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.**

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ИНН 7203208134

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню и технологических карт рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат;
- Говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия для детского питания (высший сорт), без содержания растительного белка;
- Рыба мороженная, крупная или всех размеров, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- В меню предусмотрено использование фруктов в свежем виде.
- 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.

При приготовлении блюд, предусматривающих замену молока коровьего цельного, на молоко сухое; молоко концентрированное произведена замена в **соответствии с таблицей № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд», с**борника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г**.**

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**.

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.
- Чеснок (для детей дошкольного возраста) добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате.

Нарезка овощей, мяса, рыбы и других продуктов в блюда должна быть мелкой, аккуратной соответствующей возрастным особенностям детей.

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

- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают при температуре 250-280°С в жарочном шкафу в течение 20-25 минут;
- вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо, подвергают вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5-7 минут и хранят в нем при температуре +75°С до раздачи не более 1 часа;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты в течении 8-10 минут при температуре жарочного шкафа 180-200°С слоем 2,5-3 см; запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280°С в течение 20-30 минут, слой готового блюда должен иметь не более 3-4 см.
- яйцо варят 10 минут после закипания воды; яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах столовой;
- колбасные изделия (сосиски, вареные колбасы, сардельки) обязательно отваривают, предварительно сняв искусственную оболочку (опускают в кипящую воду и заканчивают термическую обработку после 5-минутной варки с момента начала кипения);
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в отношении не менее 1:6) без последующей промывки.

- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи 15^0 С ± 2^0 С, но не более одного часа. Кефир, ряженку и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием крупы промывают проточной водой.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75°С; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15°С.

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листы.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень, добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Хранение готовой пищи не допускается. Реализация готовых блюд в течение одного часа после приготовления.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в питании детей рекомендуется использовать специализированные пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

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.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке проводится **С** витаминизация третьих блюд обеденного рациона (**п.10.3 2.4.4.2599-10**) в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника. Витаминизированные блюда не подогревают.

Следует учитывать, что **выход фруктов, мучных и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно**. При формировании ежедневного меню необходимо определять **фактический выход фруктов, мучных и кондитерских изделий**. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях **«Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах»,** утвержденным Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006).

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Мельникайте 107 тел. 8 (3452) 20-98-39

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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №2042 от 03.06.2020 г. для питания детей в лагере дневного пребывания

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, брутто на 1 ребенка в возрасте с 7 до 10 лет	Норма питания в г*, мл, брутто на 1 ребенка в возрасте с 11 лет и старше	Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, брутто на 1 ребенка	Усредненная норма в день, г учитывая 3 - х разовый прием пищи (75%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	за 10 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	100	70	75	40	80	70	80	70	60	50	75	80	680	68	97
2	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой***	150	200	175	131	130	110	130	73	138	172	168	142	90	100	1253	125	95
3	Мука пшеничная	15	20	18	16	0	0	71,7	18	0	0	18	0	2	50	160	16	101
4	Крупы, бобовые	45	50	48	36	26	108	25	0	47	79	20	30	0	40	375	38	105
5	Макаронные изделия	15	20	18	17	0	0	57	0	0	0	57	0	0	57	171	17	103
6	Картофель	250	250	250	150	290,6	100,2	41,75	227	67	125	84	329	200	40	1504	150	100
7	Овощи свежие, зелень	350	400	375	281	216,2	197,1	173,3	420	369	221	157	248	461	211	2674	267	95
8	Фрукты (плоды) свежие	200	200	200	150	150	156	156	150	150	150	150	150	150	196	1558	156	104
9	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	18	13	0	25	28,5	25	0	0	25	0	25	0	129	13	98
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	200	200	148	200	200	200	0	200	200	0	200	200	0	1400	140	95
11	Сахар	40	45	43	32	19,5	29	37	44	15	19	47	20	30	42	302	30	95
12	Кондитерские изделия	10	15	13	13	0	0	0	60	0	0	0	0	60	0	120	12	96
13	Какао	1,2	1,2	1,2	0,9	3	1,5	0	0	0,0	3,0	0	0	1,5	0	9	1	100
14	Чай	0,4	0,4	0,4	0,3	0		0,5	0,5	0,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,5	3	0,3	100
15	Мясо (говядина 1 категории)	95	105	100	75	21,76	107,4	43,52	22	114	44	129	44	79	129	732	73	98
16	Цыплята 1 категории потрошенные	40	60	50	38	0	0	168,4	0	31	0	0	0	164	0	363	36	97
17	Колбасные изделия	15	20	18	13	102	0	0	0	31	0	0	0	0	0	133	13	101
18	Рыба -филе (нетто)	60	80	70	53	0	123	0	95	0	205	0	90	0	0	513	51	98
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	225	332	298	251,7	47	166	306	37	384	176	182	2180	218	97
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	180	165	124	207	0	0	207	207	207	0	207	0	207	1242	124	100
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	55	41	0	0	0	190	0	0	171	0	0	30	391	39	95
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	10	10	7,5	5	0	6	13	5	5	30	5	0	5	74	7,4	99
23	Сыр	10	12	11	10	16	21	0	16	0	0	16	21	0	16	106	11	101
24	Масло сливочное	30	35	33	24	21	20	34	15	19	35	15	26	35	16	236	24	97
25	Масло растительное	15	18	17	12	5	25	9	13	13	11	10	14	9	10	119	12	96
26	Яйцо диетическое	40	40	40	30	0	0	2	4	132	0	18	0	120	8	284	28	95
27	Дрожжи хлебопекарные	1	2	1,5	1,1	0	0	2,1	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	36
28	Соль пищевая поваренная	5	7	6	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	5	100

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.4.4.2599-10 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей", Таблица 2 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений" (грамм, миллилитры на одного ребенка)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

***** Булочное, мучное или кондитерское изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного в 1, 2, 3, 5, 6,7 дни

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 2042 от 03.06.2020
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 10 лет / с 11 лет и старше

Суточная потребность СаНПиН 2.4.4.2599-10	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Полдник, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		15% от суточного рациона		100% от суточного рациона	
Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 10 лет / с 11 лет и старше	563/657		788/920		338/394		2251/2628 2440	
Усредненная потребность в пищевых веществах	610		854		366		75% от суточного рациона 1830	
1 день	601	25	868	36	370	15	1838	75
2 день	595	24	901	37	355	15	1851	76
3 день	596	24	895	37	385	16	1876	77
4 день	591	24	892	37	370	15	1853	76
5 день	621	25	858	35	368	15	1847	76
6 день	610	25	893	37	370	15	1873	77
7 день	590	24	871	36	369	15	1830	75
8 день	611	25	882	36	371	15	1864	76
9 день	619	25	869	36	365	15	1853	76
10 день	609	25	839	34	381	16	1829	75
ИТОГО в среднем за день	**604**	**25**	**877**	**36**	**370**	**15**	**1851**	**76**

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Название блюд	Масса порций в граммах для двух возрастных групп		
	с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше	Усредненная
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250	175-225
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200	200
Салат	60-100	100-150	80-125
Суп	200-250	250-300	225-275
Мясное, рыбное блюдо	75-120	100-120	88-120
Гарнир	150-200	180-230	165-215
Фрукт	100	100	100

В соответствии с СанПиН 2.4.4.2599-10 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей", Таблица 5 "Рекомендуемая масса порций (в граммах) для детей различного возраста"

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

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

Извлечение

Расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий

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

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

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

ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2042 от 03.06.2020г
для питания детей в лагере дневного пребывания,
усредненное для двух возрастов с 7 до 10 лет / с 11 лет и старше

Данное меню скорректировано из утвержденного ранее 15 –ти дневного меню (№ 1474 от 19.07.2017 г. Экспертное заключение №65Д от 28 июля 2017 г, выданное ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»), с учетом открытия работы смен пришкольных лагерей при улучшении эпидемиологической обстановки в Тюменской области.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				***20,5***	***18,0***	***89,3***	***601***
Каша "Дружба" с маслом (р.260-2013, Пермь)			**200/5**	**8,2**	**9,1**	**40,2**	**276**
крупа рисовая	15	15					
крупа пшено	11	11					
молоко питьевое	172	172					
сахар	4	4					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**
хлеб пшеничный	30	30					
сыр	16	15					
Какао с молоком (р.642-1996)			**200**	**3,8**	**3,7**	**18,1**	**121**
какао - порошок	3	3					
молоко питьевое	130	130					
сахар	15	15					

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню №2042 от 03.06.2020г
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Батон или хлеб пшеничный			**30**	**2,4**	**1,1**	**16,5**	**85**
Обед				***28,8***	***34,2***	***111,1***	***867,7***
Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			**100**	**0,8**	**5,0**	**2,5**	**58**
огурцы свежие грунтовые	100	95					
или огурцы свежие парниковые	97	95					
масло растительное на полив при подаче	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной (р.110-2004)			**250/10/5**	**4,7**	**5,2**	**15,6**	**128**
говядина полуфабрикат	19	16					
или говядина 1 категории	22	16					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16					
свекла до 01.01 -20%	50	40					
с 01.01 - 25%	53	40					
капуста свежая белокочанная	25	20					
или квашеная	22	15					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20					
01.11.-31.12. -30%	29	20					
01.01-29.02 - 35%	31	20					
01.03 - 40%	33	20					
морковь - до 01.01 - 20%	16,3	13					
с 01.01 - 25%	17,3	13					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6					
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2,6	2,6					
масло сливочное	5	5					
сахар	0,5	0,5					

сметана	5	5					
Колбасные изделия отварные с маслом (№413-2004)			**105**	**11,1**	**17,3**	**1,6**	**207**
колбаса вареная или сосиски или сардельки "высший сорт	102	100					
масло сливочное	5	5					
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,8**	**5,3**	**26,7**	**170**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154					
01.11.-31.12. -30%	220	154					
01.01-29.02 - 35%	237	154					
01.03 - 40%	257	154					
молоко питьевое	30	30					
масло сливочное	6	6					
Сок в ассортименте (№407-2006, Москва)			**200**	**0,2**	**0,0**	**18,1**	**73**
Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь			**150**	**1,6**	**0,3**	**14,0**	**65**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**75**	**5,0**	**0,9**	**25,1**	**128**
Полдник				***9,8***	***13,9***	***51,3***	***370***
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**4,0**	**7,4**	**41,1**	**247**
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			**50**				
Кисломолочный напиток (ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.439-2006, Москва)	207	200	**200**	**5,8**	**6,5**	**10,2**	**123**
ИТОГО:				***59***	***66***	***252***	***1838***

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				***20,5***	***26,8***	***68,0***	***595,2***
Каша пшеничная жидкая с маслом (р.311-2004)			**200/5**	**9,1**	**11,2**	**37,1**	**286**
крупа пшеничная	40	40					

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

молоко питьевое	168	168					
сахар	4	4					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром и маслом (р.1,3-2004)			**30/10/20**	**8,2**	**12,5**	**11,9**	**193**
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
сыр	21	20					
Кофейный напиток (№692-2004)			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**117**
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Обед				***39,4***	***31,5***	***115,1***	***901,3***
Нарезка из свежих помидоров (р.22-2013, Пермь)			**100**	**0,5**	**9,7**	**3,5**	**103**
помидоры свежие грунтовые	107	91					
или помидоры свежие парниковые	93	91					
масло растительное на полив при подаче	10	10					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					
Суп картофельный с рыбой и луком зеленым мелкошинкованным (р.150-2013, Пермь)			**250/100/5**	**10,1**	**4,8**	**15,0**	**144**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120					
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123					
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					
морковь - до 01.01 - 20%	19	15					

с 01.01 - 25%	20	15					
лук репчатый	18	15					
масло сливочное	5	5					
лук зеленый	6,3	5					
Плов из говядины (р.443-2004)			**250**	**23,5**	**16,2**	**53,5**	**454**
говядина 1 категории	107	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					
масло растительное	5	5					
масса тушеного мяса		50					
крупа рисовая	68	68					
морковь - до 01.01 - 20%	20	16					
с 01.01 - 25%	21	16					
лук репчатый	12	10					
масло растительное	10	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	16	16					
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6					
Компот из кураги (р.638-2004)			**200**	**1,1**	**0,1**	**22,1**	**94**
курага	25	25					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**40**	**2,6**	**0,5**	**13,4**	**68**
Полдник				***4,7***	***3,8***	***75,4***	***355***
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**60**	**2,5**	**3,1**	**27,2**	**147**
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			**60**				

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

Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь	**150**	**1,6**	**0,3**	**14,0**	**65**
Сок в ассортименте (№407-2006, Москва)	**200**	**0,6**	**0,4**	**34,2**	**143**
ИТОГО:		***65***	***62***	***258***	***1851***

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				***12,4***	***21,1***	***89,4***	***596***
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			**250**	**5,4**	**9,7**	**31,0**	**233**
хлопья овсяные "Геркулес"	15	15					
или ячневая, или пшено	20	20					
вода питьевая	30	30					
молоко питьевое	223	223					
сахар	4	4					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	4	4					
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**30/15**	**2,5**	**9,8**	**14,5**	**156**
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	15	15					
Чай с лимоном (р.686-2004)			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**59**
чай - заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
лимон	6	5					
Батон или хлеб пшеничный			**40**	**3,2**	**1,4**	**22,0**	**113**
Хлеб ржаной			**20**	**1,2**	**0,2**	**6,7**	**34**
Обед				***34,4***	***30,2***	***121,5***	***895***
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			**100**	**1,0**	**5,2**	**3,8**	**66**
помидоры свежие парниковые	46	45					

или помидоры свежие грунтовые	53	45					
огурцы свежие парниковые	51	50					
или огурцы свежие грунтовые	53	50					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					
Суп крестьянский с крупой, с мясом (р.134-2004)			**250/20**	**5,4**	**5,7**	**14,2**	**130**
говядина 1 категории	44	32					
или говядина полуфабрикат	38	32					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	32	32					
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					
крупа перловая или пшеничная	10	10					
масло сливочное	5	5					
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	12	10					
Курица запеченная (р.494-2004)			**100**	**16,2**	**15,1**	**0,7**	**204**
курица потрошеная 1 категории	168	149					
или грудка куриная	157	149					
сметана	6	6					
чеснок свежий	3,1	2,4					
масло растительное	4	4					
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			**165**	**2,6**	**2,9**	**34,0**	**173**
макаронные изделия	57	57					

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

масло сливочное	4	4					
Компот из изюма (р.638-2004)			**200**	**0,4**	**0,0**	**25,9**	**105**
изюм	25	25					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный			**60**	**4,8**	**0,6**	**22,8**	**116**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**60**				
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**
Полдник				***5,0***	***4,0***	***82***	***385***
Булочка "Веснушка"(р.559-2013)			**100**	**3,2**	**3,7**	**50,1**	**247**
мука пшеничная	70	70					
мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7					
сахар	8	8					
масло сливочное	6	6					
соль йодированная	0,7	0,7					
яйцо куриное (для смазки)	2	2					
изюм	3,5	3,5					
дрожжи прессованные	2,1	2,1					
или дрожжи сухие	0,5	0,5					
вода питьевая	28,7	28,7					
масло растительное	0,3	0,3					
ИЛИ							
Булочка промышленного производства			**100**				
Сок в ассортименте (№407-2006, Москва)			**200**	**0,2**	**0,0**	**18,1**	**73**
Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь			**150**	**1,6**	**0,3**	**14,0**	**65**
ИТОГО:				***52***	***55***	***293***	***1876***

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				***32,0***	***22,7***	***64,5***	***591***
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.362-2004)			**200/20**	**25,7**	**18,6**	**35,0**	**411**
творог	190	189					
мука пшеничная	16	16					
или крупа манная	13	13					
яйцо куриное	6	6					
сахар	14	14					
сухари	8	8					
сметана	8	8					
масло сливочное для смазки листа	6	6					
масса готового изделия		200					
молоко сгущенное с сахаром	20	20					
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**
хлеб пшеничный	30	30					
сыр	16	15					
Чай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**
чай - заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
Обед				***33,2***	***27,2***	***128,7***	***892,3***
Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			**100**	**0,8**	**5,0**	**2,5**	**58**
огурцы свежие грунтовые	100	95					
или огурцы свежие парниковые	97	95					
масло растительное на полив при подаче	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					

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

Суп из овощей с мясом, со сметаной (р.135-2004)			**250/10/5**	**3,9**	**4,3**	**10,0**	**94**
говядина 1 категории	22	16					
или говядина полуфабрикат	19	16					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16					
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%	19	15					
с 01.01 - 25%	20	15					
лук репчатый	18	15					
горошек зелёный консервированный	28	18					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5					
Биточки рыбные (р.388-2004)			**100**	**14,3**	**9,2**	**18,2**	**213**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	136	95					
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	163	95					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	128	95					
или сом неразделанный (филе без кожи и костей)	211	95					
или сом потрошенный с головой	190	95					
хлеб пшеничный	5	5					
лук репчатый	10	8					
молоко питьевое	10	10					
яйцо куриное	4	4					
сухари	10	10					
масло растительное	4	4					
ИЛИ							

Биточки рыбные из полуфабриката промышленного производства, запеченные (р.388-2004)			**100**	**14,3**	**9,2**	**18,2**	**213**
котлеты рыбные из полуфабриката промышленного производства	122	122					
масло растительное	4	4					
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная или кабачки припущенные)			**100/150**				
Картофельное пюре (р.520-2004)			**100**	**2,1**	**2,9**	**14,8**	**94**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	114	86					
01.11.-31.12. -30%	123	86					
01.01-29.02 - 35%	132	86					
01.03 - 40%	144	86					
молоко питьевое	17	17					
масло сливочное	4	4					
Капуста тушеная (р.534-2004)			**150**	**3,5**	**4,4**	**13,4**	**106**
капуста свежая белокочанная	216	173					
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4					
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,6	1,6					
лук репчатый	10	8					
мука пшеничная	1,8	1,8					
масло растительное	6	6					
ИЛИ							
Кабачки припущенные (р.524-2004)			**150**	**3,5**	**4,4**	**13,4**	**106**
кабачки свежие	273	183					
масса припущенных кабачков		145					
масло сливочное	5	5					
мука пшеничная	2,3	2,3					

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

Компот из сухофруктов (р.639-2004)			**200**	**0,8**	**0,0**	**24,9**	**103**
сухофрукты	25	25					
сахар	15	15					
Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь			**150**	**1,6**	**0,3**	**14,0**	**65**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**70**	**4,6**	**0,8**	**23,4**	**120**
Полдник				***9,8***	***13,9***	***51,3***	***370***
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**60**	**4,0**	**7,4**	**41,1**	**247**
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			**60**				
Кисломолочный напиток (ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.439-2006, Москва)	207	200	**200**	**5,8**	**6,5**	**10,2**	**123**
ИТОГО:				***75***	***64***	***245***	***1853***

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				***26,8***	***35,9***	***47,7***	***621,1***
Омлет натуральный с маслом, подгарнировкой (р.340-2004)			**250**	**14,5**	**22,5**	**7,1**	**289**
яйцо куриное	120	120					
молоко питьевое	46	46					
масло сливочное для смазки листа	4	4					
масло сливочное	5	5					
масса готового омлета с маслом		160					
Овощи на подгарнировку		90					
помидоры свежие парниковые	92	90					
или помидоры свежие грунтовые	106	90					
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	150	90					
или горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	139	90					

Бутерброд с колбасой вареной или полукопченой (р.7, 8-2006, Москва)			**30/30**	**8,2**	**10,0**	**13,8**	**178**
хлеб пшеничный	30	30					
колбаса вареная отварная (в том числе из мяса птицы) или колбаса полукопченая	31	30					
Чай с молоком (р.630-1996)			**200**	**2,8**	**3,2**	**20,1**	**120**
чай - заварка	0,5	0,5					
молоко питьевое	100	100					
сахар	15	15					
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**
Обед				***32,7***	***34,4***	***104,3***	***858***
Нарезка из свежих помидоров (р.22-2013, Пермь)			**100**	**0,5**	**9,7**	**3,5**	**103**
помидоры свежие грунтовые	107	91					
или помидоры свежие парниковые	93	91					
масло растительное на полив при подаче	10	10					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					
Борщ украинский с мясом со сметаной (р.113-2004)			**250/20/5**	**5,7**	**7,1**	**16,7**	**154**
говядина 1 категории	44	32					
или говядина полуфабрикат	38	32					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	32	32					
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%	17,5	14					
с 01.01 - 25%	19	14					

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

лук репчатый	10	8					
чеснок свежий	1,3	1					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8					
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3					
масло сливочное	5	5					
сахар	3	3					
лимонная кислота	0,08	0,08					
сметана	5	5					
Котлеты из говядины и курицы "Школьные" №59-2006, Екатеринбург			**120**	**14,2**	**12,1**	**8,8**	**201**
говядина 1 категории	95	70					
или говядина полуфабрикат	83	70					
или фарш мясной промышленного производства	70	70					
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	46	20					
или грудка куриная на кости	31	20					
или фарш промышленного производства	20	20					
крупа рисовая	6	6					
молоко питьевое	20	20					
масса вязкой каши		24					
лук репчатый	6	5					
яйца	12	12					
сухари	8	8					
масло растительное для смазки листа	3	3					
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			**165**	**4,9**	**4,4**	**22,0**	**147**
крупа гречневая	41	41					
вода питьевая	132	132					
масло сливочное	5	5					

Сок в ассортименте (№407-2006, Москва)			**200**	**0,2**	**0,0**	**18,1**	**73**
Хлеб пшеничный			**40**	**3,2**	**0,4**	**15,2**	**77**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**				
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**
Полдник				***8,9***	***11***	***59***	***368***
Булочное изделие промышленного производства в ассортименте			**60**	**3,2**	**5,5**	**29,0**	**178**
ИЛИ							
Булочка "Нежная" (р.560-2013, Пермь)			**60**	**4,1**	**6,4**	**30,5**	**196**
масса теста		**67**					
мука пшеничная	38	38					
сахар	7	7					
масло сливочное	8	8					
соль йодированная	0,4	0,4					
дрожжи прессованные	1,4	1,4					
или дрожжи сухие	0,4	0,4					
молоко питьевое или кефир	14	14					
яйцо куриное	4	4					
крошка							
мука пшеничная	1,3	1,3					
масло сливочное	1,3	1,3					
масло сливочное для смазки изделия	1,3	1,3					
масло растительное для смазки листа	1	1					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок (р.439-2006, Москва)	207	200	**200**	**5,2**	**5,0**	**7,2**	**95**
Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь			**150**	**0,5**	**0,1**	**23,0**	**95**
ИТОГО:				***68***	***81***	***211***	***1847***

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

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				***16,7***	***23,5***	***83,1***	***610***
Каша их хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом (р.311-2004)			**200/5**	**6,7**	**8,7**	**27,3**	**214**
хлопья овсяные "Геркулес"	31	31					
молоко питьевое	176	176					
сахар	4	4					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**30/15**	**2,5**	**9,8**	**14,5**	**156**
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	15	15					
Какао с молоком (р.642-1996)			**200**	**3,8**	**3,7**	**18,1**	**121**
какао - порошок	3	3					
молоко питьевое	130	130					
сахар	15	15					
Батон или хлеб пшеничный			**30**	**2,4**	**1,1**	**16,5**	**85**
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**
Обед				***35,9***	***26,5***	***127,8***	***893,5***
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			**100**	**1,0**	**5,2**	**3,8**	**66**
помидоры свежие парниковые	46	45					
или помидоры свежие грунтовые	53	45					
огурцы свежие парниковые	51	50					
или огурцы свежие грунтовые	53	50					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					

Рассольник с мясом, со сметаной (р.130-2004)			**250/20/5**	**5,9**	**5,1**	**13,6**	**124**
говядина 1 категории	44	32					
или говядина полуфабрикат	38	32					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	32	32					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75					
01.11.-31.12. -30%	107	75					
01.01-29.02 - 35%	116	75					
01.03 - 40%	125	75					
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13	10					
лук репчатый	12	10					
огурцы соленые (без уксуса)	27	15					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5					
Рыба запечённая с маслом (р.377-2004)			**100/5**	**16,3**	**10,9**	**3,9**	**179**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119					
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113					
или сом неразделанный (филе без кожи и костей)	264	119					
или сом потрошенный с головой	238	119					
сухари пшеничные	12	12					
масло растительное	6	6					
масло сливочное	5	5					
Рис припущенный с овощами на подгарнировку (№512-2004)			**180**	**3,6**	**3,9**	**38,7**	**204**
крупа рисовая	48	48					
вода питьевая	101	101					
масло сливочное	5	5					

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

масса припущенного риса	140	140					
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	61,6	40					
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40					
Сок в ассортименте (№407-2006, Москва)			**200**	**0,2**	**0,0**	**18,1**	**73**
Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь			**150**	**1,6**	**0,3**	**14,0**	**65**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,0**	**0,5**	**19,0**	**97**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**50**				
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**
Полдник				***9,8***	***13,9***	***51,3***	***370***
Булочное изделие промышленного производства в ассортименте			**50**	**4,0**	**7,4**	**41,1**	**247**
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			**50**				
Кисломолочный напиток (ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.439-2006, Москва)	207	200	**200**	**5,8**	**6,5**	**10,2**	**123**
ИТОГО:				***62***	***64***	***262***	***1873***

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				***28,4***	***23,4***	***66,5***	***590,2***
Суфле творожное с молоком сгущенным (р.365-2004)			**200/20**	**22,1**	**19,3**	**37,0**	**410**
творог	171	169					
сметана	10	10					
яйцо куриное	18	18					
сахар	22	22					
мука пшеничная	14	14					
молоко питьевое	17	17					
масло сливочное для смазки листа	6	6					
масса готового суфле		200					
молоко сгущенное с сахаром	20	20					

Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**
хлеб пшеничный	30	30					
сыр	16	15					
Чай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**
чай - заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
Обед				***27***	***30***	***123***	***871***
Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			**100**	**0,8**	**5,0**	**2,5**	**58**
огурцы свежие грунтовые	100	95					
или огурцы свежие парниковые	97	95					
масло растительное на полив при подаче	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					
Суп гороховый с гренками с мясом (р.139-2004)			**250/10/20**	**4,9**	**5,7**	**32**	**199**
говядина полуфабрикат	19	16					
или говядина 1 категории	22	16					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16					
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	13					
с 01.01 - 25%	17	13					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
хлеб пшеничный	38	32					
Бефстроганов (р.423-2004)			**100**	**12,3**	**15,3**	**5,0**	**207**
говядина 1 категории	110	81					

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

или говядина полуфабрикат	96	81					
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	81	81					
лук репчатый	29	24					
масло растительное	5	5					
масса тушеного мяса		50					
мука пшеничная	4	4					
сметана	20	20					
вода питьевая	30	30					
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			**165**	**2,6**	**2,9**	**34,0**	**173**
макаронные изделия	57	57					
масло сливочное	4	4					
Компот из кураги (р.638-2004)			**200**	**1,1**	**0,1**	**22,1**	**94**
курага	25	25					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**
Полдник				***4,6***	***4,5***	***77,3***	***368,8***
Булочка промышленного производства в ассортименте			**80**	**3,2**	**4,2**	**33,0**	**183**
Кисель из концентрата (р.591-1996)			**200**	**0,4**	**0,0**	**20,1**	**82**
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах (без искусственных ароматизаторов и красителей) или кисель "Валитек"	20	20					
Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь			**150**	**1,0**	**0,3**	**24,2**	**104**
ИТОГО:				***60***	***58***	***267***	***1830***

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				***20,4***	***25,2***	***75,7***	***611,2***
Каша рисовая жидкая с маслом (р.311-2004)			**200/5**	**7,8**	**8,8**	**32,7**	**241**
крупа рисовая	30	30					

молоко питьевое	176	176					
сахар	4	4					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром и маслом (р.1,3-2004)			**30/10/20**	**8,2**	**12,5**	**11,9**	**193**
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
сыр	21	20					
Чай с молоком (р.630-1996)			**200**	**2,8**	**3,2**	**20,1**	**120**
чай - заварка	0,5	0,5					
молоко питьевое	100	100					
сахар	15	15					
Батон или хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,7**	**11,0**	**57**
Обед				***32,8***	***32,8***	***113,9***	***882***
Нарезка из свежих помидоров (р.22-2013, Пермь)			**100**	**0,5**	**9,7**	**3,5**	**103**
помидоры свежие грунтовые	107	91					
или помидоры свежие парниковые	93	91					
масло растительное на полив при подаче	10	10					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					
Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)			**250/20/5**	**5,7**	**5,4**	**14,5**	**129**
говядина 1 категории	44	32					
или говядина полуфабрикат	38	32					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	32	32					
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					

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

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					
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2					
масло сливочное	5	5					
сахар	0,5	0,5					
сметана	5	5					
Шницель рыбный натуральный (р.391-2004)			**100**	**15,8**	**11,2**	**10,0**	**204**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	129	90					
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	155	90					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90					
или сом неразделанный (филе без кожи и костей)	200	90					
или сом потрошенный с головой	180	90					
лук репчатый	24	20					
молоко питьевое	8	8					
яйцо куриное	4	4					
сухари	12	12					
масло растительное	4	4					
ИЛИ							
Шницель рыбный из полуфабриката промышленного производства, запечённые (р.388-2004)			**100**	**15,8**	**11,2**	**10,0**	**204**
шницель рыбный из полуфабриката промышленного производства	122	122					
масло растительное	4	4					
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,8**	**5,3**	**26,7**	**170**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154					
01.11.-31.12. -30%	220	154					
01.01-29.02 - 35%	237	154					
01.03 - 40%	257	154					
молоко питьевое	30	30					

масло сливочное	6	6					
Сок в ассортименте (№407-2006, Москва)			**200**	**0,2**	**0,0**	**18,1**	**73**
Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь			**150**	**1,9**	**0,4**	**16,8**	**79**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**				
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**
Полдник				***11***	***15***	***49***	***371***
Мороженое (без растительных жиров)			**70**	**2,4**	**4,1**	**12,7**	**97**
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			**60**	**3,2**	**5,5**	**29,0**	**178**
ИЛИ							
Пирог "Ночка" №118-1999			**60**	**4,6**	**5,5**	**30,3**	**189**
мука пшеничная	18	18					
сахар	18	18					
яйцо куриное	10	10					
сметана	18	18					
двууглекислый натрий	0,4	0,4					
какао - порошок	2	2					
масло сливочное	5	5					
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.439-2006, Москва)	207	200	**200**	**4,9**	**5,0**	**7,6**	**95**
ИТОГО:				***64***	***73***	***239***	***1864***

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Завтрак				***21,8***	***36,1***	***51,6***	***619***
Омлет натуральный с маслом, подгарнировкой (р.340-2004)			**250**	**14,5**	**22,5**	**7,1**	**289**
яйцо куриное	120	120					
молоко питьевое	46	46					

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 72032[illegible]134

масло сливочное для смазки листа	4	4					
масло сливочное	5	5					
масса готового омлета с маслом		160					
Овощи на подгарнировку		90					
помидоры свежие парниковые	92	90					
или помидоры свежие грунтовые	106	90					
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	150	90					
или горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	139	90					
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**30/15**	**2,5**	**9,8**	**14,5**	**156**
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	15	15					
Кофейный напиток (№692-2004)			**200**	**3,2**	**3,1**	**19,0**	**117**
кофейный напиток	1,5	1,5					
сахар	15	15					
молоко питьевое	130	130					
Батон или хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,7**	**11,0**	**57**
Обед				***35***	***30***	***115***	***869***
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			**100**	**1,0**	**5,2**	**3,8**	**66**
помидоры свежие парниковые	46	45					
или помидоры свежие грунтовые	53	45					
огурцы свежие парниковые	51	50					
или огурцы свежие грунтовые	53	50					
масло растительное	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					
Суп картофельный с мясными фрикадельками (р.137-2004)			**250/50**	**5,8**	**5,2**	**16,5**	**136**
говядина 1 категории	79	58					
или говядина полуфабрикат	68	58					

или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	58	58					
или фарш промышленного производства	58	58					
лук репчатый	6,0	5					
вода питьевая	5	5					
яйцо куриное	4	4					
масса готовых фрикаделек (р.112-2004)		**50**					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100					
01.11.-31.12. -30%	143	100					
01.01-29.02 - 35%	150	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					
масло сливочное	5	5					
Рагу из курицы (р.489-2004)			**250**	**19,6**	**18,3**	**29,1**	**360**
курица потрошеная 1 категории	164	146					
или грудка куриная на кости	152	146					
масло растительное	4	4					
масса готовой курицы (порционный кусочек)		**100**					
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%	88	70					
с 01.01 - 25%	93	70					
горошек зелёный консервированный	31	20					
лук репчатый	24	20					

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

масло сливочное	10	10					
мука пшеничная	2,3	2,3					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	9	9					
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4					
или помидоры свежие парниковые	20	20					
или помидоры свежие грунтовые	24	20					
Компот из сухофруктов (р.639-2004)			**200**	**0,8**	**0,0**	**24,9**	**103**
сухофрукты	25	25					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			**40**	**3,2**	**0,4**	**15,2**	**77**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**40**				
Хлеб ржаной			**75**	**5,0**	**0,9**	**25,1**	**128**
Полдник				***5***	***4***	***77***	***365***
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			**60**	**2,9**	**3,7**	**33,0**	**177**
Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь			**150**	**1,6**	**0,3**	**14,0**	**65**
Сок в ассортименте (№407-2006, Москва)			**200**	**0,8**	**0,0**	**29,8**	**122**
ИТОГО:				***62***	***70***	***243***	***1853***

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Завтрак				***20***	***15***	***96***	***609***
Каша пшенная с маслом (р.302-2004)			**200/5**	**9,8**	**9,7**	**36,5**	**273**
крупа пшено	40	40					
молоко питьевое	168	168					
сахар	4	4					
соль йодированная	1	1					

масло сливочное	5	5					
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/15**	**6,1**	**4,1**	**14,5**	**119**
хлеб пшеничный	30	30					
сыр	16	15					
Чай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,0**	**61**
чай - заварка	0,5	0,5					
сахар	15	15					
Фрукты в ассортименте №112-2013, Пермь			**150**	**1,2**	**0,2**	**12,1**	**65**
Батон или хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,7**	**11,0**	**57**
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**
Обед				***28,2***	***32,1***	***109,4***	***839,5***
Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			**100**	**0,8**	**5,0**	**2,5**	**58**
огурцы свежие грунтовые	100	95					
или огурцы свежие парниковые	97	95					
масло растительное на полив при подаче	5	5					
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (р.124-2004)			**250/10/5**	**4,4**	**5,9**	**8,5**	**105**
говядина 1 категории	22	16					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16					
или говядина полуфабрикат	19	16					
капуста свежая белокочанная	63	50					
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					
морковь - до 01.01 - 20%	16	13					
с 01.01 - 25%	17	13					

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

лук репчатый	12	10					
масло сливочное	5	5					
сметана	5	5					
Гуляш из говядины (р.437-2004)			**100**	**12,2**	**16,9**	**4,9**	**221**
говядина 1 категории	107	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					
масло растительное	5	5					
масса тушеного мяса		50					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5					
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2					
мука пшеничная	3	3					
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			**165**	**2,6**	**2,9**	**34,0**	**173**
макаронные изделия	57	57					
масло сливочное	4	4					
Компот из свежих яблок (р.631-2004)			**200**	**0,2**	**0,2**	**20,5**	**85**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40					
сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			**50**	**4,0**	**0,5**	**19,0**	**97**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**50**				
Хлеб ржаной			**60**	**4,0**	**0,7**	**20,0**	**102**
Полдник				***10,8***	***12,1***	***57,1***	***380,5***
Булочка Творожная №786-2004			**80**	**5,2**	**5,7**	**49,5**	**270**
мука пшеничная	47	47					
сахар	8	8					

масло сливочное	2	2					
творог	30	30					
молоко питьевое	14	14					
яйцо куриное	8	8					
ванилин	0,02	0,02					
дрожжи прессованные	2	2					
или дрожжи сухие	0,5	0,5					
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.439-2006, Москва)	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**7,6**	**110**
ИТОГО:				***59***	***59***	***262***	***1829***
ИТОГО в среднем за 10 дней				***63***	***65***	***253***	***1851***
Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для детей оздоровительных учреждений с учетом двух возрастов (с 7 до 10 лет и с 11 лет и старше)				**83,5**	**85,5**	**334**	**2628**
75 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для детей оздоровительных учреждений с учетом двух возрастов (с 7 до 10 лет и с 11 лет и старше) не менее				**63**	**64**	**251**	**1971**

*Таблица 1, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.4.2599-10 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей"

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