

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ для детей с 7 до 11 лет (осенне-зимний период)

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Обед				27,45	28,24	119,86	793,66
Овощи на полтарнировку:							
Нарезка из огурцов свежих (Сб,рел.1996 таб.24)			60	0,42	0,06	1,14	6,78
огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00					
или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
Суп овощной с мясом и сухариками (тк 99-2011)			200/10/10	10,51	15,20	26,50	220,25
курица - тушка	17,69	12,20					
масса отварного мяса		10,00					
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	26,60	20,00					
01.11.-31.12. -30%	28,60	20,00					
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03. - 40%	33,40	20,00					
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00					
с 01.01 - 25%	10,64	8,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
зеленый горошек консервированный	9,24	6,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
капуста белокочанная	12,50	10,00					
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00					
или масло растительное	10,00	10,00					
хлеб пшеничный	16,00	10,00					
Рациу из птицы №489-2004			200	10,2	11,8	22,7	202,2
курица потрошенная I категории	83,52	57,60					
или окорочок куриный	63,36	57,60					
или грудка куриная на кости	60,48	57,60					
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		40,00					
или филе куриное промышленного производства	54,56	49,60					

масса тушеного филе	40,00						
масло растительное	1,60	1,60					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	95,76	72,00					
01.11 - 31.12 - 30%	102,96	72,00					
01.01-29.02 - 35%	110,88	72,00					
01.03 - 40%	120,24	72,00					
морковь - до 01.01 - 20%	18,75	15,00					
с 01.01 - 25%	19,95	15,00					
лук репчатый	19,04	16,00					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,20	3,20					
мука пшеничная	1,60	1,60					
масло растительное	2,00	2,00					
Компот из кураги (тк 348-2011)	200	0,60	0,08	21,52	90,70		
курага	20,00	20,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	185,00	185,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	25	1,12	0,22	11,58	55,25		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	50	3,94	0,50	26,56	113,48		
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, анельсин, груша, мандарин, банан)	150	0,66	0,38	9,84	105,00		
ИТОГО:		27,45	28,24	119,86	793,66		

2 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед							
Овощи на подпорнировку :							
Нарезка из свежих помидор (тк 20-2011)			60	0,68	0,06	2,25	12,24
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00					
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00					
ИЛИ							
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			60,0	0,66	0,10	5,28	25,20
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40					
с 01.01 - 25%	86,98	65,40					
Борщ с мясом и сметаной (тк 62-2011)			200/15/5	5,14	6,53	9,60	151,98
говядина I категории	25,20	24,00					
или филе куриное	20,13	18,30					

масса открытого мяса		15,00				
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	19,95	15,00				
01.11.-31.12. - 30%	21,45	15,00				
01.01-29.02 - 35%	23,10	15,00				
01.03 - 40%	25,05	15,00				
капуста белокочанная свежая	20,00	16,00				
свекла - до 01.01 - 20%	18,75	15,00				
с 01.01 - 25%	19,95	15,00				
морковь - до 01.01.-20%	8,00	6,40				
с 01.01 - 25%	8,51	6,40				
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,60	2,60				
лук репчатый	9,52	8,00				
лавровый лист	0,01	0,01				
масло сливочное	10,00	10,00				
или масло растительное	10,00	10,00				
сметана	5,00	5,00				
соль йодированная	1,20	1,20				
сахар песок	1,40	1,40				
Гуляш из мяса (тк 260-2011)			90	8,19	9,75	3,06
говядина 1 категории	67,20	64,00				
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	67,50	50,00				
или свинина нежирная	58,80	56,00				
масса тушеного мяса		40,00				
сметанная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00				
лук репчатый	7,14	6,00				
мука пшеничная в/с	2,00	2,00				
масло растительное	3,00	3,00				
вода питьевая	50,00	50,00				
Перловка отварная с маслом (тк 303-2011)			150	7,60	9,32	32,05
перловка	54,00	54,00				
масло сливочное 72,5 %	6,00	6,00				
Компот из яблок + Витамин С (тк 342-2011)			200	0,08	0,08	11,94
яблоки свежие	22,60	20,00				
аскорбиновая кислота	0,06	0,06				
сахар песок	10,00	10,00				
вода питьевая	180	180				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	3,94	0,50	26,56
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			35	1,57	0,31	16,21
						77,35

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мангари, банан)	100	0,66	0,38	9,84	85,00
ИТОГО:		27,86	26,93	111,51	790,10

3 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед				27,84	26,56	114,78	791,55
Овощи на поджорнпровку :							
Нарезка из отварной морковн (тк 11-2004)			60	0,58	0,09	3,82	18,74
морковь до 01.01.-20%			81,75	65,40			
с 01.01 - 25%			86,98	65,40			
соль йодированная			0,30	0,30			
Суп -лапша с мясом(тк 38-2004)			200/20	6,20	5,60	17,12	113,76
говядина I категории			16,80	16,00			
или филе курнное			15,03	13,66			
масса готового продукта				10			
макаронные изделия (лапша)			11,20	11,20			
морковь до 01.01.-20%			7,50	6,00			
с 01.01 - 25%			7,98	6,00			
лук репчатый			7,62	6,40			
масло сливочное			10,00	10,00			
или масло растительное			10,00	10,00			
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			39,90	30,00			
01.11.-31.12.- 30%			42,90	30,00			
01.01-29.02 - 35%			46,20	30,00			
01.03 - 40%			50,10	30,00			
соль йодированная			1,20	1,20			
вода			190,00	190,00			
Шницель мясной (ТК №89-2011)			90	10,50	11,21	8,65	187,33
фарш говяжий			88,74	87,00			
лук репчатый			13,09	11,00			
яйцо курнное			5,00	5,00			
сухарь панировочный			7,00	7,00			

масса полуфабриката		110,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Соус молочный (тк 326-2011)		30,00		0,61	1,57	2,12	25,14
молоко питьевое 2,5% жирности	15,00	15,00					
вода питьевая	15,00	15,00					
мука пшеничная в/с	1,65	1,65					
масло сливочное	1,60	1,60					
соль йодированная	0,10	0,10					
Гречка рассыпчатая (тк 67-2011)		150	4,34	7,28	28,62	207,85	
крупа гречневая	45,00	45,00					
вода питьевая	106,50	106,50					
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
Компот из ягодной смеси (тк 344 - 2011)		200	0,10	0,00	11,68	47,90	
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00					
или ягодная смесь "Рябинка"	20,00	20,00					
или ягодная смесь "Я Вишенка"	20,00	20,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	180	180,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		35	1,57	0,31	16,21	77,35	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		50	3,94	0,50	26,56	113,48	
ИТОГО:		27,8	26,6	114,8	791,6		

4 день

Наименование Блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед					27,24	26,62	114,81	783,18
Яйцо отварное (тк 209-2011)				40	5,08	4,60	0,28	62,80
	яйцо куриное	40,00	40,00					
Рассольник Ленинградский со сметаной (тк 129-1996)				200/15/5	3,3	5,02	12,02	102,20
	говядина I категории	25,20	24,00					
	масса отварного мяса		15,00					
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	29,26	22,00					
	01.11.-31.12.- 30%	31,46	22,00					

01.01-29.02 - 35%	33,88	22,00					
01.03 - 40%	36,74	22,00					
крупа перловая	4,80	4,80					
морковь, до 01.01.-20%	7,50	6,00					
с 01.01 - 25%	7,98	6,00					
лук репчатый	7,62	6,40					
ладовый лист	0,01	0,01					
огурцы соленые	13,36	8,00					
масло сливочное	10,00	10,00					
или масло растительное	10,00	10,00					
вода	190,00	190,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
Бефстроганов из мяса (тк 245-2011)		100	10,40	10,88	15,77	190,77	
говядина I категории	84,00	80,00					
или свинина нежирная	73,50	70,00					
Масса готового мяса		50,00					
морковь, до 01.01	12,50	10,00					
морковь с 01.01	13,30	10,00					
лук репчатый	7,14	6,00					
сметана	8,00	8,00					
вода питьевая	24,00	24,00					
мука пшеничная в/с	2,50	2,50					
соль йодированная	0,60	0,60					
масло растительное	6,00	6,00					

ИЛИ

Бефстроганов из курицы (тк 245-2011)		100	10,36	13,85	9,60	195,99	
грудка куриная (без кожи и костей)	84,38	62,50					
или филе куриное	68,75	62,50					
Масса готового мяса		50,00					
морковь, до 01.01	12,50	10,00					
морковь, с 01.01	13,30	10,00					
лук репчатый	7,14	6,00					
сметана	8,00	8,00					
вода питьевая	24,00	24,00					
мука пшеничная в/с	2,50	2,50					
соль йодированная	0,60	0,60					
масло растительное	6,00	6,00					

Пиоре картофельное (тк 312-2011)		150	3,30	5,40	33,50	202,00
картофель - 01.09 -31.10 - 25%	170,24	128,00				
01.11 -31.12 - 30%	183,04	128,00				
01.01-29.02 - 35%	197,12	128,00				
01.03 - 40%	213,76	128,00				
молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50				
масло сливочное 72,5 %	12,00	12,00				
Кисель из свежих ягод (тк 357-2002)		200	0,10	0,00	15,10	56,68
ягодино-яблочная смесь	20,00	20,00				
или смесь я вишенка	20,00	20,00				
сахар песок	12,00	12,00				
вода питьевая	195,00	195,00				
крахмал	5,00	5,00				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		25	1,12	0,22	11,58	55,25
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		50	3,94	0,50	26,56	113,48
ИТОГО:			27,24	26,62	114,81	783,18

5 День

Наименование Блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
			Обед				
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			60	0,66	0,10	5,28	25,20
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40					
с 01.01 - 25%	86,98	65,40					
Рыбный суп (тк 48-2011)			200/40	6,40	6,20	15,10	140,00
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	68,16	48,00					
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	64,80	48,00					
масса отварной рыбы		40,00					
картофель - 01.09-31.10 - 25%	26,60	20,00					
01.11-31.12 - 30%	28,60	20,00					
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03 - 40%	33,40	20,00					
морковь до 01.01-20%	10,00	8,00					
морковь от 01.01 -25%	10,64	8,00					
лук репчатый	7,62	6,40					

	масло сливочное	10,00	10,00						
	или масло растительное	10,00	10,00						
	вода	190,00	190,00						
	соль йодированная	1,20	1,20						
Тефтели мясные (тк 423-1996)				90	11,78	15,16	20,14	179,35	
	фарш говяжий	68,16	66,82						
	лук репчатый	14,73	12,38						
	крупа рис пропаренный	8,44	8,44						
	ййцо куриное	5,00	5,00						
	мука пшеничная в/с	6,75	6,75						
	масса ш/ф		106,20						
	масло растительное	2,00	2,00						
Капуста тушеная (ТК № 482-1996)				150	3,32	5,19	9,85	151,20	
	капуста б/кочанная	197,50	158,00						
	морковь, до 01.01.-20%	12,50	10,00						
	с 01.01 - 25%	13,30	10,00						
	оматная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
	лук репчатый	5,95	5,00						
	соль йодированная	1,00	1,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
Компот с изюмом + Витамины С (тк 348-2011)				200	0,12	0,12	15,06	62,28	
	изюм	15,00	15,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
	вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				25	1,12	0,22	11,58	55,25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				50	3,94	0,50	26,56	113,48	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)				150	0,66	0,38	9,84	85,00	
ИТОГО:				28,00	27,87	113,41	811,76		
6 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Обед				28,18	28,08	111,74	783,50		
Овоши на подгарировку:									

Нарезка из свежих помидор (тк 20-2011)			60	0,40	0,03	1,30	6,78
помидоры свежие грунтовые	63,00	60,00					
или помидоры свежие парниковые	63,00	60,00					

ИЛИ

Кукуруза консервированная (тк 2011)			60	1,95	0,30	10,05	52,20
кукуруза консервированная	99,00	60,00					
Борщ с мясом и сметаной (тк 62-2011)			200/15/5	5,14	6,53	9,60	151,98
говядина 1 категории	25,20	24,00					
или филе куриное	20,13	18,30					
масса отварного мяса		15,00					
картофель - 01.09.-31.10 - 25%	19,95	15,00					
01.11.-31.12.-30%	21,45	15,00					
01.01-29.02 - 35%	23,10	15,00					
01.03 - 40%	25,05	15,00					
капуста белокочанная свежая	20,00	16,00					
свекла - до 01.01 - 20%	18,75	15,00					
с 01.01 - 25%	19,95	15,00					
морковь до 01.01.-20%	10,50	8,40					
с 01.01 - 25%	11,17	8,40					
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,60	2,60					
лук репчатый	7,14	6,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное	6,00	6,00					
или масло растительное	6,00	6,00					
сметана	5,00	5,00					
соль йодированная	1,20	1,20					
сахар песок	1,40	1,40					
Рыба запеченная (тк 337-2004)			90	12,00	12,27	10,73	171,43
минтай с/м	115,92	103,50					
или горбуша с/м	134,55	103,50					
масса готовой рыбы		90					
масло растительное	6,00	6,0					
соль йодированная	0,80	0,80					
Соус сметанно - томатный (тк331-2011)			30	2,20	3,05	0,53	47,22
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00					
сметана	7,50	7,50					
мука пшеничная в/с	1,50	1,50					

	вода	22,50	22,50						
	соль йодированная	0,18	0,18						
Пюре картофельное (тк 312-2011)				150	3,30	5,40	33,50	202,00	
	картофель - 01.09.-31.10.-25%	170,24	128,00						
	01.11.-31.12.-30%	183,04	128,00						
	01.01.-29.02.-35%	197,12	128,00						
	01.03.-40%	213,76	128,00						
	молоко питьевое 2,5% жирности	23,63	22,50						
	масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00						
Компот из яблок + Витамины С (тк 342-2011)				200	0,08	0,08	13,94	57,28	
	яблоки свежие	22,60	20,00						
	аскорбиновая кислота	0,06	0,06						
	сахар песок	10,00	10,00						
	вода питьевая	180	180						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				25	1,12	0,22	15,58	55,25	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				50	3,94	0,50	26,56	113,48	
ИТОГО:					28,18	28,08	111,74	783,50	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед							
Яйцо отварное (тк 209-2011)			40	26,11	27,93	113,14	793,79
яйцо куриное	40,00	40,00		5,08	4,60	0,28	62,80
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной (тк 120-1996)			200/10/5	4,77	12,40	5,93	112,00
говядина I категории	16,80	16,00					
или филе куриное	13,42	12,20					
масса отварного мяса		10,00					
капуста б/кочанная	50,00	40,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	18,62	14,00					
01.11.-31.12.- 30%	20,02	14,00					
01.01-29.02 - 35%	21,56	14,00					
01.03.- 40%	23,38	14,00					
морковь до 01.01.-20%	8,25	6,60					
с 01.01 - 25%	8,78	6,60					
лук репчатый	7,14	6,00					

	масло сливочное	6,00	6,00						
	или масло растительное	6,00	6,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	вода питьевая	190,00	190,00						
	соль йодированная	1,20	1,20						
	сметана 15%	5,00	5,00						
Плов с мясом (тк 403-1996)				200	10,20	10,16	52,79	383,33	
	говядина 1 категории	67,20	64,00						
	или свинина нежирная	58,80	56,00						
	или филе куриное	53,68	48,80						
	масса тушеного мяса		40,00						
	крупа рис пропаренный	56,67	56,67						
	вода питьевая	122,22	122,22						
	соль йодированная	1,67	1,67						
	морковь до 01.01.-20%	34,73	27,78						
	с 01.01 - 25%	36,95	27,78						
	лук репчатый	13,22	11,11						
	оматная паста (без консервантов и красителей)	5,56	5,56						
	масло растительное	5,00	5,00						
Компот из яблоно-яблочной смеси (тк 344 - 2011)				200	0,78	0,01	13,68	55,88	
	яблочно-яблочная смесь	20,00	20,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	вода питьевая	180	180,00						
	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,34	0,26	13,90	66,30	
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	3,94	0,50	26,56	113,48	
ИТОГО:					26,11	27,93	113,14	793,79	
8 День									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Овощи на поджаривку :			60	27,94	28,13	111,48	807,35		
Нарезка из овощей свежих (Сб.рел.1996 таб.24)				60	0,42	0,06	1,14	6,78	
	огурцы свежие грунтовые	63,00	60,00						
	или огурцы свежие парниковые	63,00	60,00						
	соль йодированная	0,30	0,30						

Суп картофельный с фрикадельками мясными (тк 82-2011)		250/40	6,75	12,53	9,25	95,66
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00				
с 01.01 - 25%	19,95	15,00				
лук репчатый	11,90	10,00				
масло сливочное 72,5%	7,00	7,00				
или масло растительное	7,00	7,00				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00				
01.11.-31.12.-30%	57,20	40,00				
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00				
01.03 - 40%	66,80	40,00				
соль йодированная	1,50	1,50				
лавровый лист	0,01	0,01				
вода	200,00	200,00				
фрикадельки						
фарш промышленного производства говяжий	46,92	46,00				
лук репчатый	2,14	1,80				
яйцо куриное	1,30	1,30				
соль йодированная	0,20	0,20				
<i>масса полуфабриката</i>		49,10				
Жаркое по-домашнему с мясом (тк 436-2004)		200	14,60	14,25	32,48	365,20
говядина I категории	84,00	80,00				
или свинина нежирная	73,50	70,00				
или филе куриное	67,10	61,00				
масса тушеного мяса		50,00				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159,60	120,00				
01.11.-31.12.- 30%	171,60	120,00				
01.01-29.02 - 35%	184,80	120,00				
01.03 - 40%	200,40	120,00				
лук репчатый	11,90	10,00				
морковь до 01.01.-20%	17,50	14,00				
морковь с 01.01.-25%	18,62	14,00				
томатная паста	5,00	5,00				
соль йодированная	1,50	1,50				
масло растительное	6,00	6,00				
или масло сливочное	6,00	6,00				
вода	25,00	25,00				
Компот из кураги (тк 348-2011)		200	0,45	0,06	20,63	85,98

	курага	20,00	20,00						
	сахар песок	10,00	10,00						
	вода питьевая	185,00	185,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов									
	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	1,12	0,35	11,58	55,25	
	Фрукт (исчистана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			50	3,94	0,50	26,56	113,48	
	ИТОГО:			120	0,66	0,38	9,84	85,00	
					27,94	28,13	111,48	807,35	

9 день

Наименование блюда			Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
					Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед						27,33	26,82	113,76	783,40
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)					60,0	0,66	0,10	5,28	25,20
свекла - до 01.01 - 20%			81,75	65,40					
с 01.01 - 25%			86,98	65,40					
Рассольник Ленинградский со сметаной (тк 129-1996)					200/10/7	3,3	5,02	12,02	102,20
говядина I категории			16,80	16,00					
масса отварного мяса				10,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			29,26	22,00					
01.11.-31.12. -30%			31,46	22,00					
01.01-29.02 - 35%			33,88	22,00					
01.03 - 40%			36,74	22,00					
крупа перловая			4,80	4,80					
морковь до 01.01.-20%			7,50	6,00					
с 01.01 - 25%			7,98	6,00					
лук репчатый			4,05	3,40					
лавровый лист			0,01	0,01					
огурцы соленые			13,36	8,00					
масло сливочное			6,00	6,00					
или масло растительное			6,00	6,00					
вода			190,00	190,00					
сметана 15%			7,00	7,00					
зелень свежая			1,35	1,00					
Азу (тк 402-2006)					90	12,17	15,35	3,82	193,50
говядина I категории			67,20	64,00					

или грудка куриная (филе без кожи и костей)	75,60	56,00						
или свинина нежирная	58,80	56,00						
масса тушеного мяса		40,00						
змятатна паста (без консервантов и красителей)	2,70	2,70						
лук репчатый	6,43	5,40						
отруцы соленые	12,02	7,20						
мука пшеничная в/с	2,25	2,25						
масло растительное	4,00	4,00						
или масло сливочное	4,50	4,50						
вода питьевая	36,00	36,00						
Макароны отварные (тк 309 -2011)		150	5,82	5,59	37,08	212,15		
макароны отварные	52,50	52,50						
соль йодированная	1,20	1,20						
вода питьевая	157,50	157,50						
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00						
Кисель из свежих ягод (тк 357-2002)		200	0,10	0,00	15,10	56,68		
ягодно-ягодная смесь	20,00	20,00						
ягодная смесь Я Вишенка	20,00	20,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	195,00	195,00						
крахмал	5,00	5,00						
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		30	1,34	0,26	13,90	66,30		
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		50	3,94	0,50	26,56	113,48		
ИТОГО:		27,33	26,82	113,76	783,40			
10 День								
Обед			27,85	26,45	116,15	782,28		
Яйцо отварное (тк 209-2011)		40	5,08	4,60	0,28	62,80		
яйцо куриное	40,00	40,00						
Уха рыбная (тк 181-1996)		200/40	5,23	4,28	20,25	198,60		
горбуша с/м с/г (филе без кожи и костей)	68,16	48,00						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	64,80	48,00						
масса готовой рыбы		40,00						
картофель - 01.09-31.10 - 25%	47,88	36,00						
01.11-31.12 - 30%	51,48	36,00						
01.01-29.02 - 35%	55,44	36,00						
01.03 - 40%	60,12	36,00						
лук репчатый	5,24	4,40						
морковь до 01.01	7,50	6,00						

морковь с 01.01	7,98	6,88					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное	6,00	6,00					
или масло растительное	6,00	6,00					
Масляные шарики в сыром соусе (тк 69-2017)			130	12,97	16,83	36,53	263,20
филе куриное	59,40	54,00					
хлеб пшеничный 60%	13,50	13,50					
вода питьевая	11,00	11,00					
лук репчатый	8,57	7,20					
соль йодированная	0,80	0,80					
яйцо куриное	3,00	3,00					
мука пшеничная в/с	8,00	8,00					
масла п/ф		96,00					
масло растительное для смазки листа	3,00	3,00					
соус томатный (331-2011)		50,00					
мука пшеничная в/с	1,50	1,50					
томатная паста (без консервантов и красителей)	7,50	7,50					
соль йодированная	0,20	0,20					
вода питьевая	25,50	25,50					
Компот из яблок + Витамин С (тк 342-2011)			200	0,08	0,08	13,94	57,28
яблоки свежие	22,60	20,00					
аскорбиновая кислота	0,06	0,06					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	180	180					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,34	0,26	23,90	89,60
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			40	3,15	0,40	21,25	110,80
ИТОГО:				27,85	26,45	116,15	782,28
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,00	1,00				
ИТОГО в среднем за 10 дней				275,80	273,63	1140,64	7920,57
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 7 до 11 лет и старше (35% от суточной потребности)				27,58	27,36	114,06	792,06
Исполнитель: главный технолог <i>Генд Котлячкова С.В.</i>							
Дата: 02.02.2021 год							

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 10 - ти дневному меню
горячие обеды для детей с 7 до 11 лет, осенне-зимний период**

№	Продукты	Норма продуктов в г, мл, нетто на 1 обучающегося (усреднено) СанПин 2.3/2.4.3590- 20	Процен ты	Норма в день, г завтрак,обед (35%)	Фактически получено, г*										за 20 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

1	Хлеб пшеничный	150	35	53	60	50	57	50	50	50	50	50	50	40	507	51	97
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	80	35	28	25	35	35	25	25	25	30	25	30	30	285	29	102
3	Круты, Бобовые	45	35	16		54	45		8		57				164	16	104
4	Макаронные изделия****	15	35	5									53		53	5	100
5	Картофель (нетто)	187	35	65	92	15	30	150	20	143	14	160	22	36	682	68	104
6	Овощи свежие, зелень (нетто)	280	35	98	117	111	89	77	265	99	51	111	93	10	1025	102	105
7	Фрукты (плоды) свежие	185	35	65	150	120,0	20	20	150	20	20	120	20	20	660	66	102
8	Фрукты (плоды) сухие	15	35	5	20				15			20			55	6	105
9	Сахар	30	35	11	10	11	10	12	10	10,0	10	10	10	10	103	10	98
10	Мясо жилованное	70	35	24	24				67	24		126			241	24	99
11	Птица	35	35	12	70									54	124	12	101
12	Рыба (Филе)	58	35	20					48	104				48	200	20	99
13	Молоко (массовая доля 2,5,3,2%)**	300	35	105	200	200	200	100	150	23	100	100			1073	107	102
14	Творог (массовая доля 9%)*	50	35	17							100		80		180	18	104
15	Сметана (массовая доля 15%)	10	35	4		5		13		5	5		7		35	4	100
16	Масло сливочное	30	35	10	10	10	20	10	10	16	6	7	11	6	106	11	103
17	Масло растительное	15	35	5	2	3	2	6	7	6	5	6	4	14	55	5	104
18	Яйцо диетическое	40	35	14			5,0	40	5		40			43	133	13	96
19	Крахмал	3	35	1				5					5		10	1	95
20	Соль	3	35	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	10	1	95

* Говядина посчитана к творогу в 7,9 дне по таблице заменимости
 ** Г овядина посчитана к норме молока в 3, 4 дне по таблице заменимости

Извлечено

Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий

Наименование специй	Блюда	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1. Холодные блюда (на порцию)	2	5
2. Супы (на 1000 г) ¹	2—3	0,01
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	6—10	0,04
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)	10	—
гречневая каша:		
расыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшенная каша:		
расыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
расыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
расыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	45	—
манная каша вязкая	40	—
кукурузная каша:		
расыпчатая	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 Нормы закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню обедов и полдников разработано для детей с ограниченными возможностями здоровья с 7 до 11 лет. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные нормы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания»

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, в каждом готовом блюде и кулинарном издании.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания, 1 часть – М.: Хлебродинформ, 1996г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебродинформ, 2004г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, - М.: Дели принт, 2011г.

Блюда и кулинарные издании следует изготавливать строго по технологическим картам.

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

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

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные издании (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептов блюд и кулинарных изданий 1996г.;
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изданий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изданий не должна превышать норму потребления в день.

- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица №26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд». В меню использованы хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут использоваться в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а так же instantные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно – минеральными премиксами.

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, подционное мясо обязательно подвергается вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- Подционное 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 кухонными инвентарем, не касаясь продукта руками;
- При изготовлении картофельного или овощного пюре следует использовать механическое оборудование;
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно подвергаться тепловой термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды, рекомендуются использовать для приготовления блюд из яиц или 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 градусов, слоем не более 2,5-3 см.; запеканки - 20-30 минут при температуре 180-220 градусов слоем не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;
- 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 1:6) без последующей промывки;
- Салаты заправляют непосредственно перед подачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2 –х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов.

Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых блюд не допускается.

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

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

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре +2+6 градусов не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

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

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную ответственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными нормами. 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» утвержденных Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

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

в приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов 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», утвержденных Главным государственным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.)



В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

20

ЛИСТОВ