Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____ М.Г. Сыскова

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ

_____

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Горячих обедов для детей с ограниченными возможностями здоровья

С 12 лет и старше

(осенне-зимний период)

Тюмень 2021 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ для детей с 12 лет и старше (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				**31,74**	**31,46**	**139,66**	**904,58**
Овощи на подгарнировку:							
Нарезка из огурцов свежих (Сб.рец.1996 таб.24)			**100**	**0,70**	**0,10**	**1,90**	**11,30**
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00					
или огурцы свежие парниковые	105,00	100,00					
соль йодированая	0,50	0,50					
Суп овощной с мясом и сухариками (тк 99-2011)			**250/20/10**	**10,51**	**15,20**	**26,50**	**220,25**
курица - тушка	35,38	24,40					
масса отварного мяса		**20,00**					
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%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
зеленый горошек консервированный	7,70	5,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
капуста белокочанная	12,50	10,00					
масло сливочное 72,5 %	10,00	10,00					
или масло растильное	10,00	10,00					
хлеб пшеничный	16,00	10,00					
Рагу из птицы №489-2004			**250**	**12,8**	**14,8**	**28,4**	**252,8**
курица потрошеная 1 категории	104,40	72,00					
или окорочок куриный	79,20	72,00					
или грудка куриная на кости	75,60	72,00					
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50,00					
или филе куриное промышленного производства	68,20	62,00					

масса тушеного филе		50,00					
масло растительное	2,00	2,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106,40	80,00					
01.11.-31.12. -30%	114,40	80,00					
01.01-29.02 - 35%	123,20	80,00					
01.03 - 40%	133,60	80,00					
морковь - до 01.01 - 20%	18,75	15,00					
с 01.01 - 25%	19,95	15,00					
лук репчатый	17,85	15,00					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов	2,00	2,00					
мука пшеничная	2,00	2,00					
масло растительное	2,50	2,50					
Компот из кураги (тк 348-2011)			**200**	**0,60**	**0,08**	**21,52**	**90,70**
курага	20,00	20,00					
сахар песок	12,00	12,00					
вода питьевая	185,00	185,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**4,73**	**0,60**	**31,87**	**136,18**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150**	**0,66**	**0,38**	**10,94**	**105,00**
ИТОГО:				**31,74**	**31,46**	**139,66**	**904,58**

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед				**32,61**	**32,86**	**137,40**	**990,86**
Борщ с мясом и сметаной (тк 62-2011)			**250/15/5**	**6,43**	**8,16**	**12,00**	**189,98**
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%	24,94	18,75					
01.11.-31.12. -30%	26,81	18,75					
01.01-29.02 - 35%	28,88	18,75					
01.03 - 40%	31,31	18,75					
капуста белокочанная свежая	18,75	15,00					
свекла - до 01.01 - 20%	18,75	15,00					
с 01.01 - 25%	19,95	15,00					

морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00					
с 01.01 - 25%	10,64	8,0					
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00					
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	1,50	1,50					
сахар песок	1,75	1,75					
Гуляш из мяса (тк 260-2011)			**120**	**9,92**	**13,00**	**4,08**	**127,67**
говядина 1 категории	109,20	104,00					
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	109,69	81,25					
или свинина нежирная	95,55	91,00					
масса тушеного мяса		**65,00**					
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,56	5,56					
лук репчатый	7,94	6,67					
мука пшеничная в/с	2,22	2,22					
масло растительное	3,33	3,33					
вода питьевая	55,56	55,56					
Перловка отварная с маслом (тк 303-2011)			**230**	**9,00**	**10,29**	**49,14**	**314,33**
перловка	65,00	65,00					
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00					
Компот из яблок + Витамин С (тк 342-2011)			**200**	**0,08**	**0,08**	**11,94**	**49,3**
яблоки свежие	22,60	20,00					
аскорбиновая кислота	0,06	0,06					
сахар песок	12,00	12,00					
вода питьевая	180	180					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**4,73**	**0,60**	**31,87**	**136,18**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**100**	**0,66**	**0,38**	**9,84**	**85,00**
ИТОГО:				**32,61**	**32,86**	**137,40**	**990,86**

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал

Обед				33,03	31,15	140,51	968,04
Овощи на подгорнировку :							
Нарезка из отварной моркови (тк 11-2004)			100	0,97	0,15	6,37	31,23
морковь до 01.01.-20%	136,25	109,00					
с 01.01 - 25%	144,97	109,00					
соль йодированая	0,50	0,50					
Суп -лапша с мясом(тк 38-2004)			250/20	7,75	7,00	21,4	142,2
говядина 1 категории	16,80	16,00					
или филе куриное	8,05	7,32					
масса готового продукта		**10**					
макаронные изделия (лапша)	6,00	6,00					
морковь до 01.01.-20%	9,38	7,50					
с 01.01 - 25%	9,98	7,50					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло сливочное	12,50	12,50					
или масло растительное	12,50	12,50					
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	1,50	1,50					
вода	245,00	245,00					
Шницель мясной (ТК №89-2011)			100	11,67	12,46	9,61	208,14
фарш говяжий	68,01	66,68					
филе куриное	33,00	30,00					
лук репчатый	14,54	12,22					
яйцо куриное	5,56	5,56					
сухарь панировочный	7,78	7,78					
масса полуфабриката		*92,24*					
масло растительное	3,00	3,00					
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 питьвая	15,00	15,00					

мука пшеничная в/с	1,65	1,65					
масло сливочное	1,60	1,6					
соль йодированная	0,10	0,10					
Гречка рассыпчатая (тк 67-2011)			**180**	**5,21**	**8,74**	**34,34**	**249,42**
крупа гречневая	50,00	50,00					
вода питьевая	127,80	127,80					
масло сливочное 72.5 %	12,00	12,00					
соль йодированная	1,80	1,80					
Отвар из шиповника(тк388-2011			**200**	**0,3**	**0,28**	**16,27**	**87,33**
плоды шиповника	15,00	15,00					
сахар песок	12,00	12,00					
вода	180,00	180,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**4,73**	**0,60**	**31,87**	**136,18**
ИТОГО:				**33,0**	**31,2**	**140,5**	**968,0**

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед				**30,19**	**31,19**	**136,78**	**904,98**
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)			**250/15/5**	**4,13**	**6,28**	**15,03**	**127,75**
говядина 1 категории	25,20	24,00					
масса отварного мяса		**15,00**					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00					
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00					
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00					
01.03 - 40%	41,75	25,00					
крупа перловая	5,00	5,00					
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00					
с 01.01 - 25%	7,98	6,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
лавровый 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	250,00	250,00					
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 1 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					
Пюре картофельное (тк 312-2011)			**180**	**3,96**	**8,48**	**40,20**	**242,40**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	204,29	153,60					
01.11.-31.12. -30%	219,65	153,60					
01.01-29.02 - 35%	236,54	153,60					
01.03 - 40%	256,51	153,60					
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00					
масло сливочное 72.5 %	12,00	12,00					

Кисель из свежих ягод (тк 357-2002)			**200**	**0,10**	**0,00**	**15,10**	**56,68**
ягодно-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	7,00	7,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**4,73**	**0,60**	**31,87**	**136,18**
ИТОГО:				**30,19**	**31,19**	**136,78**	**904,98**

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Обед				**30,47**	**32,49**	**137,20**	**969,58**
Нарезка из отварной свеклы (тк 44-1996)			**100**	**1,10**	**0,17**	**8,80**	**42,00**
свекла - до 01.01 - 20%	136,25	109,00					
с 01.01 - 25%	144,97	109,00					
Рыбный суп (тк 48-2011)			**250/5**	**8,00**	**7,80**	**18,90**	**175,00**
горбуша с/м (филе с кожей без костей)	85,20	60,00					
или минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	81,00	60,00					
масса отварной рыбы		***50,00***					
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%	12,50	10,00					
морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло сливочное	12,50	12,50					
или масло растительное	12,50	12,50					
вода	240,00	240,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
Котлета мясная (ТК №89-2011)			**100**	**10,09**	**16,84**	**22,38**	**199,28**
фарш говяжий	85,31	83,64					
лук репчатый	16,37	13,76					
яйцо куриное	5,56	5,56					

мука пшеничная в/с	7,50	7,50					
масса п/ф		**118,**					
масло растительное	3,00	3,00					
Капуста тушеная (ТК № 482-1996)			**180**	**3,98**	**6,23**	**11,82**	**181,44**
капуста б/кочанная	206,25	165,00					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
оматная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00					
лук репчатый	5,95	5,00					
соль йодированная	1,20	1,20					
масло растительное	6,00	6,00					
Компот с изюмом + Витамин С (тк 348-2011)			**200**	**0,12**	**0,12**	**15,06**	**62,28**
изюм	15,00	15,00					
сахар песок	12,00	12,00					
аскорбиновая кислота	0,06	0,06					
вода питьевая	180,00	180,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**4,73**	**0,60**	**31,87**	**136,18**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150**	**0,66**	**0,38**	**9,84**	**85,00**
ИТОГО:				**30,47**	**32,49**	**137,20**	**969,58**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед				**32,65**	**34,23**	**133,54**	**982,04**
Овощи на подгарнировку:							
Нарезка из свежих помидор (тк 20-2011)			**100**	**0,67**	**0,05**	**2,17**	**11,30**
помидоры свежие грунтовые	105,00	100,00					
или помидоры свежие парниковые	105,00	100,00					
или							
Кукуруза консервированная (тк 2011)			**100**	**3,25**	**0,50**	**16,75**	**87,00**
кукуруза консервированная	165,00	100,00					
Борщ с мясом и сметаной (тк 62-2011)			**250/15/5**	**6,43**	**8,16**	**12,00**	**189,98**
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	25,00	20,00					
свекла - до 01.01 - 20%	23,44	18,75					
с 01.01 - 25%	24,94	18,75					
морковь до 01.01.-20%	13,13	10,50					
с 01.01 - 25%	13,97	10,50					
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25					
лук репчатый	8,93	7,50					
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	1,50	1,50					
сахар песок	1,75	1,75					
Рыба запеченная (тк 337-2004)			**120**	**12,00**	**16,36**	**14,30**	**228,58**
минтай с/м	154,56	138,00					
иди горбуша с/м	179,40	138,00					
масса готовой рыбы		***120***					
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)			**180**	**3,96**	**5,48**	**40,20**	**200,40**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	204,29	153,60					
01.11.-31.12. -30%	219,65	153,60					
01.01-29.02 - 35%	236,54	153,60					
01.03 - 40%	256,51	153,60					
молоко питьевое 2,5% жирности	28,35	27,00					
масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00					

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	12,00	12,00					
вода питьевая	180	180					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5,52**	**0,70**	**31,87**	**158,88**
ИТОГО:				**32,65**	**34,23**	**133,54**	**982,04**

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Обед				**31,88**	**33,66**	**137,76**	**985,12**
Яйцо отварное (тк 209-2011)			**40**	**5,08**	**4,60**	**0,28**	**62,80**
яйцо куриное	40,00	40,00					
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной (тк 120-1996)			**250/10/5**	**5,96**	**15,50**	**7,41**	**140,00**
говядина 1 категории	16,80	16,00					
или филе куриное	13,42	12,20					
масса отварного мяса		***10,00***					
капуста б/кочанная	62,50	50,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,28	17,50					
01.11.-31.12. -30%	25,03	17,50					
01.01-29.02 - 35%	26,95	17,50					
01.03. - 40%	29,23	17,50					
морковь до 01.01.-20%	10,31	8,25					
с 01.01 - 25%	10,97	8,25					
лук репчатый	8,93	7,50					
масло сливочное	6,00	6,00					
или масло растительное	6,00	6,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода питьевая	230,00	230,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
сметана 15%	5,00	5,00					
Плов с мясом (тк 403-1996)			**250**	**12,75**	**12,50**	**65,99**	**479,16**
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	60,84	60,84					
вода питьевая	152,78	152,78					
соль йодированная	2,09	2,09					
морковь до 01.01.-20%	45,00	36,00					
с 01.01 - 25%	47,88	36,00					
лук репчатый	17,85	15,00					
оматная паста (без консервантов и красителей)	6,95	6,95					
масло растительное	5,00	5,00					
Компот из ягодно-яблочной смеси (тк 344 - 2011)			**200**	**0,78**	**0,01**	**13,68**	**55,88**
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00					
сахар песок	12,00	12,00					
вода питьевая	180	180,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5,52**	**0,70**	**31,87**	**158,88**
ИТОГО:				**31,88**	**33,66**	**137,76**	**985,12**

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**				
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**
Обед				**32,12**	**31,93**	**132,62**	**981,72**
Овощи на подгорнировку :			**100**				
Нарезка из огурцов свежих (Сб.рец.1996 таб.24)			**100**	**0,70**	**0,10**	**1,90**	**11,30**
огурцы свежие грунтовые	105,00	100,00					
или огурцы свежие парниковые	105,00	100,00					
соль йодированая	0,50	0,50					
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	1,5					
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					
масса полуфабриката		*49,10*					
Жаркое по-домашнему с мясом (тк 436-2004)			**250**	**16,25**	**17,81**	**40,60**	**456,50**
говядина 1 категории	100,80	96,00					
или свинина нежирная	88,20	84,00					
или филе куриное	80,52	73,20					
масса тушеного мяса		***60,00***					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146,30	110,00					
01.11.-31.12. -30%	157,30	110,00					
01.01-29.02 - 35%	169,40	110,00					
01.03 - 40%	183,70	110,00					
лук репчатый	23,80	20,00					
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00					
морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00					
томатная паста	6,25	6,25					
соль йодированная	1,87	1,87					
масло растительное	6,00	6,00					
или масло сливочное	6,00	6,00					
вода	60,00	60,00					
Компот из кураги (тк 348-2011)			**200**	**0,45**	**0,06**	**20,63**	**85,98**
курага	20,00	20,00					
сахар песок	12,00	12,00					
вода питьевая	185,00	185,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5,52**	**0,70**	**31,87**	**158,88**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**120**	**0,66**	**0,38**	**9,84**	**85,00**
ИТОГО:				**32,12**	**31,93**	**132,62**	**981,72**
9 день							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед				**32,84**	**32,96**	**140,63**	**972,01**
Рассольник Ленинградский со сметаной (тк 129-1996)			**250/10/7**	**4,13**	**6,28**	**15,03**	**127,75**
говядина 1 категории	16,80	16,00					
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					
крупа перловая	6,00	6,00					
морковь до 01.01.-20%	9,38	7,50					
с 01.01 - 25%	9,98	7,50					
лук репчатый	5,06	4,25					
лавровый лист	0,01	0,01					
огурцы соленые	16,70	10,00					
масло сливочное	6,00	6,00					
или масло растительное	6,00	6,00					
вода	240,00	240,00					
сметана 15%	7,00	7,00					
зелень свежая	1,35	1,00					
Азу (тк 402-2006)			**120**	**12,38**	**17,06**	**3,24**	**215,00**
говядина 1 категории	117,60	112,00					
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	132,30	98,00					
или свинина нежирная	102,90	98,00					
масса тушеного мяса		**70,00**					
оматная паста (без консервантов и красителей)	2,70	2,70					
лук репчатый	6,43	5,40					
огурцы 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)			**230**	**8,92**	**8,57**	**56,86**	**325,30**
макароны отварные	65,00	65,00					

соль йодированная	1,84	1,84					
вода питьевая	241,50	241,50					
масло сливочное 72.5 %	8,00	8,00					
Кисель из свежих ягод (тк 357-2002)			**200**	**0,10**	**0,00**	**15,10**	**56,68**
ягодно-яблочная смесь	20,00	20,00					
ягодня смесь Я Вишенка	20,00	20,00					
сахар песок	12,00	12,00					
вода питьевая	195,00	195,00					
крахмал	7,00	7,00					
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5,52**	**0,70**	**31,87**	**158,88**
ИТОГО:				**32,84**	**32,96**	**140,63**	**972,01**

10 день

Обед				**32,97**	**31,38**	**140,51**	**980,04**
Яйцо отварное (тк 209-2011)			**40**	**5,08**	**4,60**	**0,28**	**62,80**
яйцо куриное	40,00	40,00					
Уха рыбацкая (тк 181-1996)			**250/50**	**5,54**	**5,35**	**25,31**	**248,25**
горбуша с/м с/г(филе без кожи и костей)	85,20	60,00					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	81,00	60,00					
масса готовой рыбы		**50,00**					
картофель - 01.09-31.10 - 25%	59,85	45,00					
01.11-31.12 - 30%	64,35	45,00					
01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00					
01.03 - 40%	75,15	45,00					
лук репчатый	6,55	5,50					
морковь до 01.01	9,38	7,50					
морковь с 01.01	9,98	7,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло сливочное	6,00	6,00					
или масло растительное	6,00	6,00					
Мясные шарики в томатном соусе (ттк 69-2017)			**150**	**14,96**	**20,30**	**50,58**	**364,43**
филе куриное	74,25	67,50					
хлеб пшеничный 60%	16,87	16,87					
вода питьевая	13,75	13,75					
лук репчатый	10,71	9,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
яйцо куриное	3,75	3,75					
мука пшеничная в/с	10,00	10,00					
масса п/ф		**120,00**					

масло растительное для смазки листа	3,00	3,00					
соус томатный (331-2011)		**50,**					
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			**40**	**1,79**	**0,35**	**18,53**	**88,40**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**70**	**5,52**	**0,70**	**31,87**	**158,88**
ИТОГО:				**32,97**	**31,38**	**140,51**	**980,04**
Соль йодированная в расчете на 1 день		1,80	1,80				
ИТОГО в среднем за 10 дней				**320,50**	**323,31**	**1376,61**	**9638,97**
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 7 до 11 лет и старше (35% от суточной потребности)				**32,05**	**32,33**	**137,66**	**963,90**
Исполнитель: главный технолог Котлячкова С.В.							
Дата: 03.02.2021 год							

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 10 - ти дневному меню
горячие обеды для детей с 12 лет и старше, осенне-зимний период

№	Продукты	Норма продуктов в г, мл, нетто на 1 обучающегося (усредненноет) СанПиН 2.3/2,4,3590-20	Проценты	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	200	35	**70**	70	60	68	60	60	70	70	70	70	70	668	**67**	**95**
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	120	35	**42**	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	**40**	**95**
3	Крупы, бобовые	50	35	**18**		65	50				61				176	**18**	**100**
4	Макаронные изделия****	20	35	**7**			6						65		71	**7**	**101**
5	Картофель (нетто)	187	35	**65**	100	19	30	154	20	154	18	110	20	45	668	**67**	**102**
6	Овощи свежие, зелень (нетто)	320	35	**112**	160	53	137	79	321	149	67	172	31	13	1181	**118**	**105**
7	Фрукты (плоды) свежие	185	35	**65**	150	120,0		20	150	20	20	120	20	20	640	**64**	**99**
8	Фрукты (плоды) сухие	20	35	**7**	20		15		15			20			70	**7**	**100**
9	Сахар	35	35	**12**	12	14	12	12	12	12,0	12	12	12	10	120	**12**	**98**
10	Мясо жилованное	78	35	**27**		24			84	24		142			274	**27**	**100**
11	Птица	53	35	**19**	96		30							68	194	**19**	**105**
12	Рыба (филе)	77	35	**27**					60	138				60	258	**26**	**96**
13	Молоко (массовая доля 2,5;3,2%)**	350	35	**123**	200	200	200	200	200	27	100	100			1227	**123**	**100**
14	Творог (массовая доля 9%)*	60	35	**21**							100		100		200	**20**	**95**
15	Сметана (массовая доля 15%)	10	35	**4**		5		13		5	5		7		35	**4**	**100**
16	Масло сливочное	35	35	**12**	10	10	25	10	13	14	6	7	14	6	114	**11**	**93**
17	Масло растительное	18	35	**6**	3	3	3	6	9	6	5	6	4	17	62	**6**	**98**
18	Яйцо диетическое	40	35	**14**			5,6	40	6		40			44	135	**13**	**98**
19	Крахмал	4	35	**1**				7					7		14	**1**	**100**
20	Соль	5	35	**1,8**	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18	**2**	**103**

* Говядина посчитана к норме к творогу в 7,9 дне по таблицы заменяемости

** Говядина посчиатна к норме молока в 3, 4 дне по таблице заменяемости

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.**

Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню обедов и полдников разработано для детей с ограниченными возможностями здоровья с 12 лет и старше. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы 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 изделии.

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

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

Блюда и кулинарные изделия 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 изделий, 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 изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошеная, 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 рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.;
- 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.

- 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 быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а так же инстантные 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, порционное мясо обязательно подвергается 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 или 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, рекомендуется 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 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 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 искусственную 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» утвержденными 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, 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.

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