

Согласовано:

Главный санитарный врач
санитарный врач



Утверждаю:

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№ 10-ШК/2409-08/30 от 19 августа 2014**

(завтрак, обед, полдник)

для питания учащихся с 7 до 11 лет

осенне-зимний сезон



**ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 10-ШК/2409-08/30 от 19.08.2014 (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК)
для детей с 7 до 11 лет (сезон осень - зима)**

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				30	35	45	616	1	0	1	3	495	579	52	4
Бутерброд с сыром (№3-2004)			20/20	6,7	5,4	9,5	113	0,14	0,04	0,41	0,34	200,51	134,64	17,25	0,53
сыр	20,5	20													
хлеб пшеничный	20	20													
Омлет натуральный с маслом (р.340-2004)			175	16,2	24,9	2,8	300	0,40	0,13	0,39	2,25	123,56	253,00	16,54	2,40
яйцо куриное	130	130													
молоко питьевое	50	50													
масло сливочное	4,5	4,5													
масса готового омлета		170													
масло сливочное на полив при подаче	5	5													
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			200	4,4	4,1	18,7	129	0,80	0,04	0,06	0,01	161,38	113,80	7,50	0,26
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													

ДОКУМЕНТ-СОПРОВОДИТЕЛЬ

Меню № 10-ШК/2409-08/30 от 19.08.14
АУ ТО «Центр технологического контроля»

[illegible]

01.11.-31.12. - 30%	162	113																
01.01-29.02 - 35%	174	113																
01.03. - 40%	189	113																
морковь до 01.01.-20%	12,5	10																
с 01.01 - 25%	13	10																
лук репчатый	12	10																
рыбные консервы (в масле или собственном соку)	52	50																
масло сливочное	5	5																
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2																
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2																
Биточки, запеченные под сметанным соусом (№480-2004)			110	11,1	12,3	10,5	197	0,18	0,08	0,03	2,63	63,28	135,64	20,00	0,28			
говядина 1 категории	92	68																
или говядина полуфабрикат	80	68																
или фарш промышленного производства	68	68																
хлеб пшеничный	17	17																
молоко или вода питьевые	14	14																
лук репчатый	11	9																
мука пшеничная	6	6																
масло растительное	10	10																
масса готового изделия		90																
Соус сметанный (№600-2004)		20																

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

[illegible]

масло сливочное	3	3													
соль йодированная	0,5	0,5													
яйцо куриное	4	4													
дрожжи прессованные	1,2	1,2													
или дрожжи сухие	0,30	0,30													
вода питьевая или молоко питьевое	14	14													
масса фарша		30													
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	37	32													
сахар	10	10													
яйцо куриное для смазки изделия	4	4													
сметана для смазки изделия	2	2													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Йогурт питьевой 3,2 % жирности сладкий промышленного производства (№698-2004)	207	200	200	10,0	6,4	17,0	166	1,20	0,12	0,00	0,00	280,00	253,00	28,00	0,20
ИТОГО:				76	73	211	1806	145	1	1	12	1003	1366	227	11
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				22	25	69	588	2,6	0,3	0,8	1,2	391,7	538,5	45,5	3,6
Бутерброд с маслом (№1-2004)			20/10	1,6	7,4	10,0	113	0,00	0,02	0,00	0,64	6,40	16,00	2,80	0,20
хлеб пшеничный	20	20													

Авто-служба управления Томской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203204134

Автозаводское учреждение Томской области
электронного контроля
ОГРН 1077203005147
ИНН 7203200134

мясо свиное	50	50															
Мясо птицы жареная, с маслом (№211-2004)			200,5	8,3	4,8	25,3	217	0,90	0,20	0,10	0,30	218,50	248,20	29,10	1,00		
крупы пшеницы	30	30															
сало	4	4															
масло растительное	170	170															
или масло гидрогенизированное	82	82															
или масло сливочное	21	21															
мясо свиное	5	5															
Каша с маслом (р.883-2004)			200	4,1	4,3	18,4	129	1,70	0,04	0,05	0,21	140,44	131,70	7,51	0,03		
каша - геркулес	4,3	4,3															
масло растительное	130	130															
сало	15	15															
Мясо говяжье (№237-2004)			40	4,8	4,1	9,3	37	0,02	0,00	0,00	0,24	19,36	66,62	4,18	0,07		
Хлеб ржаной			20	1,3	0,3	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,54		
Хлеб пшеничный			20	1,8	0,3	7,8	39	0,00	0,02	0,00	0,33	2,80	46,80	2,74	0,31		
или хлеб витаминизированный			20														
ОБЕД			34	34	105	347	48	1	0	4	177	512	168	70			
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р. 101-2004)	140	90	80	0,8	0,1	1,8	8	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48		
или огурцы свежие парниковые	62	60															
или огурцы свежие грунтовые	34	60															
Суп гороховый с грибами, с маслом (№37-2001, Пермь)			200/10/10	5,8	1,3	10,3	100	1,72	0,20	0,14	0,30	26,31	85,00	30,54	1,80		

пшеница 1 сорт	22	10															
или пшеница экстра	70	10															
картофель - 01.08 - 31.10 - 20%	87	80															
01.11 - 31.12 - 30%	72	30															
01.01 - 29.02 - 30%	77	80															
01.03 - 40%	84	80															
горох пудинг	20	20															
лук репчатый	12	10															
морковь до 01.01 - 20%	16	13															
< 01.01 - 20%	17	13															
масло сливочное	5	5															
яйца, свежие (петушков, утки)	2,7	2															
или яйца, куриные (петушков, утки)	0,2	0,2															
хлеб пшеничный	19	10															
Курица запеченная (№494-2004)			100	18,3	18,5	1,2	264	0,19	0,03	0,02	1,50	23,04	100,20	12,90	1,30		
курица полуфабрикат 1 сорт	102	134															
или курица курочка	150	134															
пшеница перл (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6															
масло сливочное	4	3															
масло растительное	4	4															
Сливочный творог (№224-2004)			200	4,5	9,2	25,7	264	15,25	0,32	0,05	0,37	31,74	148,45	55,37	1,80		

О.П.А. 101220-0147
МРН 723920124

Картофель, припущенный		130															
картофель - 01.09-31.10 - 25%	173	130															
01.11-31.12 - 30%	186	130															
01.01-29.02 - 35%	200	130															
01.03 - 40%	217	130															
масло сливочное	10	10															
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	117	70															
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			200	0,8	0,0	22,2	82	0,24	0,01	0,00	0,83	23,72	20,37	14,96	0,51		
курага	15	15															
сахар	15	15															
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность, яблок, груш и др.)			150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	39,50	34,00	28,00	3,45		
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31		
или хлеб витаминизированный			20														
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,87		
Полдник				2,0	3,2	77,4	346	6,0	0,2	0,0	0,3	101,0	130,1	11,3	0,4		
Мучное изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке			60	1,2	3,0	43,4	205	0,70	0,14	0,00	0,22	63,00	118,12	7,20	0,20		
ИЛИ Мучное изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке с добавлением витаминно-минерального комплекса			80														
ИЛИ																	
Манник с повидлом или молоком сгущенным (техничко - технологическая карта)			80/20	4,8	6,3	35,6	218	0,0	0,0	0,0	0,5	140,5	117,1	18,0	0,0		
мука пшеничная	14	14															
сахар	12	12															

крупа манная	14	14															
яйцо куриное	14	14															
сметана	14	14															
двууглекислый натрий (сода)	0,6	0,6															
масло сливочное	4	4															
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2															
повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	20,2	20															
или молоко сгущенное с сахаром	20	20															
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10	0,20		
ИТОГО:				58	63	252	1801	57	1	1	5	669	1180	224	14		

3 день

Наименование блюда	Взвеш., г	Норма, г	Химический состав					Повышенные пищевые вещества							
			Волокно, г	Белок, г	Жир, г	Угл., г	Экв. калор.	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг ретинол	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				14	21	90	606	0,6	0,1	0,4	1,2	221,0	390,8	50,6	2,0
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	20/5/15		1,6	4,2	19,2	121	0,07	0,02	0,28	0,27	6,57	14,99	3,77	0,42	
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	15,2	15													
Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004)	200		9,2	16,5	43,5	359	0,53	0,08	0,10	0,58	204,48	298,00	35,93	0,67	

Центр территориального статистического учета
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203203154

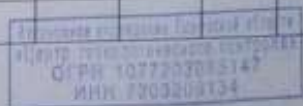
сахар (мелкояя доля жара на白糖 5%)	174	173														
мука пшеничная	14	14														
или крупка манная	12	12														
сахар	10	10														
яйца куриные	6	6														
сахар пшеничный	6	6														
сметана	6	6														
масло сливочное для сливок пасты	4.5	4.5														
масло растительное		100														
масло сливочное густое с сахаром	20	20														
Чай с сахаром (р.885-2004)			200	0.1	0.0	13.1	53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
чай заварка	0.5	0.5														
сахар	13	13														
Хлеб ржаной			28	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.00	0.00	0.32	7.00	21.00	8.20	0.08	
Хлеб пшеничный			28	1.6	0.2	7.6	38	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	46.00	2.74	0.31	
или хлеб витаминизированный			28													
ОБЕД			27	32	112	846	32	1	0	0	173	561	187	11		
Икра свекольная (р.78-2004)			80	1.5	4.3	8.0	82	2.00	0.00	0.00	1.80	27.71	28.37	17.37	1.08	
сметана до 01.01 - 20%	79	83														
с 01.01 - 25%	84	83														
пшеничный	16	15														

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	11	11														
сахар	1.2	1.2														
масло растительное	5	5														
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3														
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной (№129-1996)			250/100	4.8	6.5	16.8	140	4.30	0.30	0.70	0.40	28.90	90.50	32.74	1.80	
говядина 1 категории	22	16														
или говядина полуфабрикат	16	16														
картофель - 01.09-31.10 - 25%	100	75														
01.11-31.12 - 30%	107	75														
01.01-29.02 - 35%	116	75														
01.03 - 40%	125	75														
крупка (перловая, или пшеничная, или рисовая)	5	5														
картофель до 01.01 - 20%	12.5	10														
с 01.01 - 25%	13	10														
пшеничный	10	8														
пюре картофельное (без уксуса)	27	15														
масло сливочное	5	5														
сметана	5	5														
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2														
или зелень петрушки (петрушка, укроп)	0.2	0.2														
Гайдаки с соусом (№461-2004)			120	11.1	14.3	17.0	241	0.50	0.05	0.05	2.10	24.27	147.20	24.82	3.28	

Генеральный директор
Г.П. 1017/10005/147
И.П. 220304114

говядина 1 категории	94	89																	
или говядина полуфабрикат	81	69																	
или фарш промышленного производства	60	69																	
хлеб пшеничный	15	15																	
молоко питьевое	22	22																	
лук репчатый	43	36																	
масло растительное	5	5																	
масса пассерованного лука		18																	
мука пшеничная	5	5																	
масло растительное	10	10																	
масса готового изделия		90																	
соус томатный (№587-2004)		30																	
масло сливочное	1,8	1,8																	
мука пшеничная	1,4	1,4																	
морковь до 01.01 - 20%	2,3	1,8																	
с 01.01 - 25%	2,4	1,8																	
лук репчатый	0,7	0,6																	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7,5	7,5																	
сахар	0,3	0,3																	
бульон или отвар	30	30																	
Итого расходуемых ингредиентов (№302-2004)			150	5,6	6,8	27,2	185	0,00	0,11	0,03	0,82	10,79	148,05	88,94	2,72				

54754



повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	20,2	20														
или молоко стуженное с сахаром	20	20														
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, бифидокефир (р.898-2004)	207	200	200	5,6	6,4	7,6	110	0,00	0,10	0,00	0,02	280,00	266,00	5,20	0,03	
ИТОГО:				48	64	258	1798	34	1	1	7	758	1375	252	13	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Хлебобулочные изделия					Наименование пищевой добавки							
			Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Угл., г	Вит. мин.	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	В2, мг (в т.ч. из д.в.)	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				26	21	69	564	2	0	0	1	701	646	63	3
Бутерброд с колбасой вареной и сыром (№11-2004)			20/15/15	7,6	6,8	9,7	136	0,10	0,03	0,31	0,34	154,30	131,66	13,94	0,83
сыр	15,2	15													
колбаса вареная	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													
суп молочный с крупой (р.161-2004)			200	4,7	5,2	15,6	128	0,52	0,05	0,04	0,02	180,50	84,05	13,30	0,40
крупя рисовая, или манная, или овсяные хлопья "Геркулес"	12	12													
или ячневая, или гречневая, или пшено	16	16													
вода питьевая	110	110													
молоко питьевое	100	100													
масло сливочное	2	2													
сахар	2	2													

ИЛИ

Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом (№311-2004)			200/5	7,2	6,9	26,0	195	0,95	0,10	0,10	0,00	211,57	224,77	19,47	0,48
крупя овсяные хлопья "Геркулес"	31	31													
молоко питьевое	176	176													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			200	4,4	4,1	18,7	129	0,80	0,04	0,06	0,01	161,38	113,80	7,50	0,26
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			125	6,3	4,0	10,6	104	0,75	0,10	0,00	0,00	195,00	239,00	17,50	0,13
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	6,20	0,58
ОБЕД				42	26	106	822	89	1	0	8	144	584	105	5
Кукуруза консервированная (после термической обработки) (р. 101-2004)	134	80	80	3,9	0,1	6,3	43	7,00	0,25	0,00	0,13	33,40	150,00	19,87	0,64
ИЛИ															
Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)			80	0,7	5,0	2,4	57	11,47	0,03	0,00	2,01	16,14	29,74	12,58	0,56
помидоры свежие парниковые	27,5	27													

Итого за 4 день: 107720305347
ИНН 72031-8134

или помидоры свежие грунтовые	32	27													
огурцы свежие парниковые	48	47													
или огурцы свежие грунтовые	48	47													
лук репчатый	8	7													
или лук зеленый	9	7													
или зелень свежая (петрушка, укроп)	9	7													
масло растительное на сливе при подаче	5	5													
Суп с макаронными изделиями с мясом (№140-2004)			250/10	5,2	4,8	15,8	127	0,10	0,03	0,01	0,10	10,78	45,26	9,64	0,06
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
макаронные изделия	24	24													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01.-25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба, тушеная в томате с овощами (№374-2004)			100/50	22,9	13,7	10,5	257	2,25	0,18	0,10	5,49	27,25	168,84	37,38	0,95
лосось потрошенная с головой (Филе с кожей без костей)	170	119													
или минтай потрошенный обезглавленный (Филе с кожей без костей)	153	113													
или минтай неразделанный (Филе с кожей без костей)	205	119													

масса припущенных овощей		50													
морковь до 01.01.-20%	31	25													
с 01.01.-25%	33	25													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло растительное	8	8													
сахар	0,5	0,5													
ИЛИ															
Рыба запеченная с маслом (№377-2004)			100/5	18,1	11,5	5,7	199	0,39	0,13	0,15	4,16	42,92	251,24	47,47	1,41
лосось потрошенный с головой (Филе с кожей без костей)	170	119													
или минтай потрошенный обезглавленный (Филе с кожей без костей)	153	113													
или минтай или лосось неразделанный (Филе с кожей без костей)	205	119													
супы овощные	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (№320-2004)			200	3,8	5,8	26,7	178	13,87	0,12	0,07	0,20	43,08	84,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10.-25%	227	171													
01.11.-31.12.-30%	245	171													
01.01.-29.02.-35%	263	171													
01.03.-40%	286	171													
молоко пастеризованное	32	32													

Сервисная компания "Автомат" и др.
 ОГРН 1077202000147
 ИНН 7203023134

Место съединения	В	В														
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			200	0,8	0,2	22,2	93	66,00	0,01	0,00	1,40	10,92	2,89	2,96	0,16	
шиповника	15	15														
сахар	15	15														
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00	0,03	0,00	0,05	4,49	70,20	4,11	0,47	
или хлеб витаминизированный			30													
Хлеб ржаной			40	2,8	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	18,40	1,18	
Полдник				1,5	3,0	75,8	336	24,1	0,2	0,0	0,2	97,7	148,9	32,8	3,2	
Мучное изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке			60	1,2	3,0	43,4	205	0,70	0,14	0,00	0,22	63,00	118,12	7,20	0,30	
ИЛИ Мучное изделие промышленного производства с добавленным витаминно-минеральным комплексом			60													
Напиток витаминизированный "Золотой шар" (№407-2006, Москва)			200	0,0	0,0	18,0	72									
концентрат напитка "Золотой шар" на сахаре	20	20														
ИЛИ																
Сок (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью)	200	200	200	0,8	0,0	22,8	94	4,00	0,02	0,00	0,00	24,00	56,00	0,00	0,60	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			130	0,3	0,0	14,4	59	23,40	0,03	0,01	0,03	34,70	30,80	25,60	2,99	
ИТОГО:				69	49	251	1722	115	1	1	9	943	1379	201	10	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Запасной состав					Полноценное питание (энергетическая ценность)							
			Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл., г	ЭД, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				14	9	109	570	15	0	0	1	280	371	58	3

Бутерброд с повидлом (№2-2004)	20/15	1,7	0,3	20,3	90	0,09	0,00	0,00	0,10	2,40	1,54	1,30	0,22		
повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	15,2	15													
хлеб пшеничный	20	20													
или хлеб витаминизированный	20	20													
Каша рисовая с маслом (№311-2004)	200/5	7,0	7,2	28,0	205	1,00	0,10	0,10	0,00	222,70	236,80	20,48	0,50		
крупа рисовая	25	25													
молоко питьевое	190	190													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (№556-2004)	200/5	0,2	0,0	15,7	64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02		
чай-заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	7	5													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)	180	1,8	1,0	30,6	138	13,44	0,11	0,00	0,30	45,00	55,00	25,50	1,08		
Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	7,8	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31		
или хлеб витаминизированный	20														
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58		
ОБЕД			30	38	101	854	29	1	0	6	185	649	134	7	
Рагу куриное с гарниром (ТТК)	80	7,1	4,7	3,6	70	10,00	0,16	0,10	0,32	32,40	128,80	20,00	1,28		
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40													

Составлено в соответствии с требованиями
к питанию в лечебных учреждениях
Минздрава России

	яйцо куриное	40	40																
	зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3																
Снекольник с мясом, со сметаной (№35-2004, Пермь)				28916/5	5,8	6,1	14,5	138	6,57	0,06	0,02	0,06	18,50	78,8	19,21	0,83			
	говядина I категории	22	16																
	или говядина полуфабрикат	19	16																
	свекла до 01.01 - 20%	80	64																
	с 01.01 - 25%	85	64																
	картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	57	43																
	01.11 - 31.12 - 30%	61	43																
	01.01 - 29.02 - 35%	66	43																
	01.03 - 40%	72	43																
	морковь до 01.01 - 20%	12,5	10																
	с 01.01 - 25%	13	10																
	лук репчатый	13	11																
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3																
	масло сливочное	5	5																
	сахар	0,5	0,5																
	зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2																
	или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2																
	сметана	5	5																
Хлебобулочные изделия с маслом (№6413-2004)				155/5	7,4	15,4	4,3	188	0,11	0,11	0,11	0,30	64,49	178,00	19,29	0,83			

[illegible]

Хлеб ржаной				40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40
Полдник					11,2	9,4	60,4	371	1,9	0,3	0,0	0,2	343,0	371,1	35,2
Мучное изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке				60	1,2	3,0	43,4	205	0,70	0,14	0,00	0,22	83,00	118,12	7,20
ИЛИ Мучное изделие промышленного производства с добавлением витаминно - минерального комплекса				60											
Йогурт питьевой 3,2 % жирности сладкий промышленного производства (№658-2004)		207	200	200	10,0	6,4	17,0	166	1,20	0,12	0,00	0,00	280,00	253,00	28,00
ИТОГО:					54	57	270	1794	45	1	0	7	808	1391	227

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Экв. кал	Витамины				Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг рети- зол	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магн
ЗАВТРАК				16	24	75	575	2	0	0	1	305	362	45
Бутерброд с маслом (№1-2004)			20/10	1,6	7,4	10,0	113	0,00	0,02	0,00	0,04	5,40	16,00	2,3
хлеб пшеничный	20	20												
масло сливочное	10	10												
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			200	6,4	7,9	19,3	174	0,67	0,05	0,04	0,20	128,13	136,80	1
молоко питьевое	185	185												
макаронные изделия	17	17												
соль йодированная	0,6	0,6												
сахар	2,5	2,5												
масло сливочное	2,5	2,5												
Каша с молоком (р.6/3-2004)			200	4,1	4,3	18,4	129	1,70	0,04	0,05	0,01	140,44	121,70	7,3

[illegible]

крупы (пшеничная, или пшеничная, или рисовая)	10	10															
морковь до 01.01.-20%	12,5	10															
с 01.01 - 25%	13	10															
лук репчатый	12	10															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2															
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2															
масло сливочное	5	5															
Жаркое по домашнему (№436-2004)			250	13,8	22,8	35,2	401	8,50	0,11	0,00	1,42	35,22	152,65	18,50	3,20		
говядина 1 категории	107	79															
или говядина полуфабрикат	93	79															
масло растительное	10	10															
картофель - 01.09.-31.10.-25%	184	138															
01.11.-31.12.-30%	197	138															
01.01-29.02 - 35%	213	138															
01.03 - 40%	230	138															
морковь до 01.01.-20%	29	23															
с 01.01 - 25%	31	23															
лук репчатый	24	20															
масло сливочное	10	10															
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6															
Сок (исчислена пищевая ценность сока, абрикотового с мякотью)	200	200	200	0,8	0,8	22,6	94	4,00	0,02	0,00	0,00	24,00	56,00	2,00	0,80		

Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,95	46,80	2,74	0,31
или хлеб витаминизированный	20												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
Полдник		5,7	5,9	70,7	359	27,1	0,1	0,1	0,3	81,5	130,7	34,7	4,4
Ватрушка с творогом (№295-2001, Пермь)	70	5,4	5,9	37,8	226	0,12	0,10	0,08	0,28	42,00	96,70	6,70	0,90
тесто	54												
мука пшеничная	34	34											
мука пшеничная на подпыл	1,6	1,6											
сахар	2	2											
масло сливочное	1,5	1,5											
яйцо куриное	1,8	1,8											
соль йодированная	0,6	0,6											
дрожжи прессованные	1,1	1,1											
или дрожжи сухие	0,33	0,33											
вода питьевая	14	14											
фарш (№764-2004)	36												
творог	35	34											
яйцо куриное	2,8	2,8											
сахар	3,2	3,2											
ванилин	0,01	0,01											
масло сливочное	1,4	1,4											

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «ПРИМОРСКИЙ»
 ОГРН 1077000000147
 ИНН 7508000124

яйцо куриное	1,5	1,5																	
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5																	
Кисель из концентрата витаминизированный (№420-2006, Москва)			200	0,0	0,0	16,1	64												
концентрат киселя "Золотой шар"	20	20																	
ИЛИ																			
Кисель из свежих ягод (№540-2004)			200	0,1	0,0	18,5	74	1,44	0,00	0,00	0,24	6,95	8,18	2,42	0,20				
сахародина, или клюква, или брусника	25	24																	
сахар	15	15																	
крахмал картофельный	8	8																	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	39,50	34,00	28,00	3,45				
ИТОГО:				52	68	242	1790	47	1	0	6	550	1021	147	13				
7 день																			
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Запасный состав					Наименование пищевой ценности											
			Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеб. г	ЭД, ккал	Витамины				Микроэлементы, мг							
								С, мг	Р, мг	А, мг ретинол	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
ЗАВТРАК				19	15	88	564	33	0	1	1	557	464	82	6				
Бутерброд с сыром (№3-2004)			20/20	6,7	5,4	9,5	113	0,14	0,04	0,41	0,34	200,51	134,64	17,25	0,53				
сыр	20,5	20																	
хлеб пшеничный	20	20																	
Каша манная молочная жидкая с маслом (№262-1996)			200/5	8,7	9,3	32,3	248	0,37	0,07	0,03	0,10	285,00	210,00	15,16	0,45				
крупа манная	30	30																	

молоко питьевое	175	175																	
сахар	4	4																	
соль йодированная	1	1																	
масло сливочное	5	5																	
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	12,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,5	0,6																	
сахар	13	13																	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсинов и др.)			180	0,7	0,0	18,6	77	32,04	0,07	0,10	0,05	61,20	41,54	38,40	4,14				
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58				
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31				
или хлеб витаминизированный			20																
ОБЕД				29,8	31,0	108,7	833	70,6	0,5	0,5	8,5	127,2	516,9	84,4	4,3				
Икра морковная (р.78-2004)			80	1,5	4,9	7,2	79	2,00	0,03	0,00	2,09	28,54	39,10	23,71	0,57				
морковь до 01.01.-20%	60	64																	
с 01.01.-25%	65	64																	
лук репчатый	18	15																	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	11	11																	
сахар	0,9	0,9																	
масло растительное	5	5																	
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3																	
ИЛИ																			

Листок учета пищевой ценности
в меню образовательных учреждений
ОГРН 1077203072147
ИНН 720303134

Винегрет овощной (р.71-2004)			80	1,1	5,0	5,7	72	3,13	0,03	0,00	1,93	22,66	35,69	17,85	0,69
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	24	18													
01.11.-31.12. - 30%	26	18													
01.01.-29.02. - 35%	28	18													
01.03. - 40%	30	18													
свекла - до 01.01. - 20%	23	18													
с 01.01. - 25%	24	18													
морковь - до 01.01. - 20%	20	16													
с 01.01. - 25%	21	16													
огурцы соленные без уксуса	30	20													
или капуста квашеная промышленного производства	22	20													
лук репчатый	12	10													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Уха рыбацкая (№181-1996)			250/40	6,8	4,9	10,2	112	2,61	0,14	0,02	0,18	20,45	92,62	10,77	0,65
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	80	60													
01.11.-31.12. - 30%	86	60													
01.01.-29.02. - 35%	92	60													
01.03. - 40%	100	60													
лук репчатый	19	16													
масло сливочное	5	5													

горбуша потрошенная с головой (Филе с кожей без костей)	69	48													
или минтай потрошенный обезглавленный (Филе с кожей без костей)	66	49													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе (№471-2004)			90/30	14,1	16,3	14,4	261	0,00	0,20	0,25	4,02	48,53	213,54	6,78	1,20
говядина 1 категории	95	70													
или говядина полуфабрикат	83	70													
или фарш промышленного производства	70	70													
хлеб пшеничный	15	15													
молоко пастеризованное	24	24													
масло сливочное	5	5													
масса готового изделия	90														
Соус сметанный (№600-2004)			30												
сметана	10	10													
мука пшеничная	2,3	2,3													
бульон или отвар	20	20													
Рис припущенный (№512-2004)			150	3,2	4,1	37,1	198	0,06	0,04	0,20	0,26	5,31	75,44	25,17	0,52
крупа рисовая	53	53													
масло сливочное	5	5													
Отвар из ячменя хлопьями (№705-2004)			200	0,6	0,2	22,2	93	66,00	0,01	0,00	1,40	10,92	2,89	2,96	0,16
ячмень	18	18													

Система документооборота
ГРП 127120004 41
Имя: 25.03.2014

сахар	15	15														
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31	
или хлеб витаминизированный			20													
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00	0,05	0,00	0,48	10,50	46,50	12,30	0,87	
Полдник				2,0	3,2	77,4	346	6,0	0,2	0,0	0,3	101,0	130,1	11,3	0,4	
Мучное изделие промышленного производства в индивидуальной упаковке			60	1,2	3,0	43,4	205	0,70	0,14	0,00	0,22	63,00	118,12	7,20	0,20	
ИЛИ Мучное изделие промышленного производства с добавлением витаминно - минерального комплекса			60													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность: сливов - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	0,01	0,00	0,06	38,00	12,00	4,10	0,20	
ИТОГО:				51	49	274	1743	109	1	1	10	785	1111	177	11	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Энергетический состав					Нормированные пищевые вещества							
			Макронутриенты					Витамины				Макроэлементы, мг			
			Витамин, г	Белок, г	Жиры, г	Угле, г	ЭД, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рети. экв.	С, мг	Кальций	Магний	Марганец	Железо
ЗАВТРАК				16	12	106	598	14	0	0	1	459	527	59	3
Бутерброд с повидлом (№2-2004)			20/15	1,7	0,3	20,3	90	0,09	0,00	0,00	0,70	2,40	1,54	1,20	0,22
повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	15,2	15													
хлеб пшеничный	20	20													
или хлеб витаминизированный	20	20													
Каша "Дружба" с маслом (р.93-2001, Пермь)			200/5	5,9	6,4	25,4	183	0,89	0,09	0,10	0,00	245,00	285,00	16,56	0,56
крупа рисовая	15	15													
крупа пшени	11	11													

молоко питьевое	176	176														
или молоко концентрированное	61	61														
или молоко сухое	21	21														
сахар	4	4														
соль йодированная	1	1														
масло сливочное	5	5														
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			200	4,4	4,1	18,7	129	0,80	0,04	0,06	0,01	161,38	113,80	7,50	0,26	
кофейный напиток	3	3														
сахар	15	15														
молоко питьевое	100	100														
или молоко концентрированное	46	46														
или молоко сухое	12	12														
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			160	1,6	0,9	27,2	123	11,95	0,10	0,00	0,27	40,00	48,89	22,67	0,96	
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	46,80	2,74	0,31	
или хлеб витаминизированный			20													
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58	
ОБЕД				32	26	108	793	14	0	0	5	192	423	77	4	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р. 101-2004)	140	80	80	0,6	0,1	1,4	9	4,00	0,02	0,00	0,08	18,40	19,30	11,20	0,48	
или огурцы свежие парниковые	83	80														
или огурцы свежие грунтовые	64	60														
Щи из свежей капусты с картофелем, с маслом, со сметаной (№124-2004)			250/10/5	4,5	5,8	10,2	109	4,74	0,08	0,18	0,32	41,68	54,97	10,34	0,88	

Копия документа
О.П. 12122023.47
МНН 1205234184

молоко питьевое	2,5	2,5																	
яйцо куриное для смазки изделия	4,8	4,8																	
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2																	
Йогурт питьевой 3,2 % жирности сладкий промышленного производства (№698-2004)	207	200	200	10,0	6,4	17,8	168	1,20	0,12	0,00	0,00	280,00	253,00	28,00	5,20				
ИТОГО:				60	47	274	1762	30	1	1	6	994	1321	171	8				

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Питательная ценность продукта							
			Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл, г	Эк. кал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	Р, мг	А, мг рети. эк.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				21	27	71	614	1	0	1	2	515	604	55	1
Бутерброд с маслом и с сыром (№1,3-2004)			20/5/15	5,5	8,2	10,0	136	0,00	0,03	0,60	0,30	152,34	102,35	11,00	0,25
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Пудинг из творога с молоком сгущенным (№362-2004)			200	11,2	16,5	32,1	322	0,45	0,08	0,04	1,47	263,33	382,49	26,75	0,27
творог (массовая доля жира не более 9%)	146	145													
крупа манная	14	14													
или мука пшеничная	15	15													
сахар	14	14													
яйцо куриное	9	9													
изюм	8,5	8													

масло сливочное	5,5	5,5																	
сахари пшеничные	5,5	5,5																	
сметана	5,5	5,5																	
масло растительное для смазки листа	1,8	1,8																	
масса готового пудинга		180																	
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20																	
Чай с молоком (№630-1996)			200	2,6	2,6	19,5	111	0,20	0,02	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12				
чай-заварка	0,6	0,6																	
сахар	15	15																	
молоко питьевое	100	100																	
или молоко концентрированное	46	46																	
или молоко сухое	12	12																	
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00	0,02	0,00	0,02	2,24	35,10	2,06	0,23				
или хлеб витаминизированный			15																
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	17	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	15,50	4,10	0,29				
ОБЕД				32	34	107	848	50	0	0	5	250	411	78	6				
Яйцо куриное с гарниром (ТТК)			80	7,1	4,7	3,6	70	8,50	0,14	0,08	0,28	30,45	95,80	15,10	1,25				
кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40																	
яйцо куриное	40	40																	
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3																	

или

Формат питания: стандарт
 Дата: 01.08.2014
 QRN: 10730800147
 ВКН: 72077-1/19

Регу омовение (№224-2004)			200	3,6	7,8	20,3	166	14,60	0,10	0,21	3,14	52,54	97,90	47,30	1,60
картофель - 01.09.-31.10.-25%	85	64													
01.11.-31.12.-30%	92	64													
01.01.-29.02.-35%	99	64													
01.03.-40%	107	64													
капуста белокочанная свежая	63	50													
масло растительное	10	10													
морковь до 01.01.-20%	29	23													
с 01.01.-25%	31	23													
лук репчатый	25	21													
соус томатный (№567-2004)		60													
масло сливочное	3,9	3,9													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,5	5,5													
вода питьевая или бульон	56	56													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01.-25%	20	15													
лук репчатый	1,5	1,3													
мука пшеничная	2,7	2,7													
сахар	0,7	0,7													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№638-2004)			200	0,3	0,0	26,0	105	0,15	0,00	0,00	0,00	21,35	12,14	2,45	0,43
сухофрукты	18	18													

сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	0,02	0,00	0,03	2,95	46,80	2,74	0,31
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	1,45
Полдник				12,8	10,8	46,5	334	1,3	0,2	0,3	0,5	244,0	198,8	30,3	1,2
Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)			70	7,3	5,2	37,9	228	0,30	0,09	0,04	0,53	32,80	42,15	5,90	1,00
Масса дрожжевого теста:															
		36													
мука пшеничная	25	25													
сахар	1,8	1,8													
масло сливочное	1,0	1													
яйцо куриное	1,3	1,3													
соль йодированная	0,4	0,4													
дрожжи прессованные	1,4	1,4													
или дрожжи сухие	0,4	0,4													
молоко или вода питьевая	10	10													
Масса картофельного фарша:															
		50													
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													
молоко питьевое	7	7													

Информация о документе
Дата документа: 2017-03-14
Дата: 2017-03-14
Время: 11:32:31

[illegible]

ИЛИ															
Кисель из свежих ягод (№640-2004)			200	0,1	0,0	18,5	74	1,44	0,00	0,00	0,24	6,95	8,18	3,42	0,20
смородина, или клюква, или брусника	25	24													
сахар	15	15													
крахмал картофельный	8	8													
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			150	0,3	0,0	16,7	68	27,00	0,03	0,02	0,03	39,50	34,00	28,00	3,45
ИТОГО:				47	47	273	1697	59	1	1	4	731	1208	183	12
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:				58	59	253	1771	69	0,9	0,8	7,5	825	1257	197	11
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (75% от суточных норм)*				58	59	251	1762	45	0,9	0,5	7,5	825	1238	188	9

*Таблица 1. "потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше". СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

*Таблица 1, "потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше". СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи с 7 до 11 лет

Суточная потребность (2350 ккал) СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Полдник, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		15% от суточного рациона		75% от суточного рациона	
	588		823		353		1762,5	
1 день	616	26	824	35	366	16	1806	77
2 день	588	25	867	37	346	15	1801	77
3 день	606	26	846	36	347	15	1798	77
4 день	564	24	822	35	336	14	1722	73
5 день	570	24	854	36	371	16	1794	76
6 день	575	24	856	36	359	15	1790	76
7 день	564	24	833	35	346	15	1743	74
8 день	598	25	793	34	371	16	1762	75
9 день	614	26	848	36	334	14	1797	76
10 день	580	25	780	33	338	14	1697	72
итого в среднем за день	588	25	832	35	351	15	1771	75