



СОГЛАСОВАНО

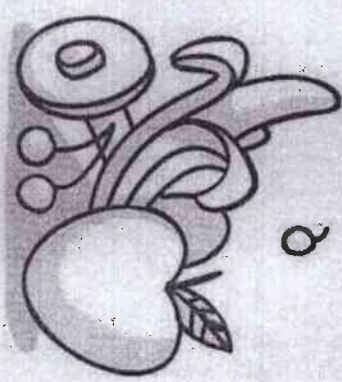
[Signature]

*Согласовано
Директор ШКОЛ
Среднего звена
для системы
на территории
№ 21 2020*

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№10-ШК/2409-08/82 от 18 сентября 2020 г.
для питания обучающихся с 12 до 18 лет,
горячий завтрак
(осенне-зимний сезон)**

Разработано по обращению Управления Роспотребнадзора по Тюменской области,
по поручению Департамента социального развития Тюменской области,
как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся
по образовательным программам начального общего образования.



На основании предписания № 40066 от 20.10.2020г., рассмотрено представленное
заявка) для питания обучающихся с 12 до 18 лет осенне-зимний сезон, просчитано по
содержанию основных пищевых веществ и энергии. Меню разработано на основании СанПиН
2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего
профессионального образования».

При составлении меню использовать:

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, накопительная ведомость, распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 12 до 18 лет; суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 до 18 лет; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий.

С учетом возраста обучающихся в среднем меню соблюдены требования пищевой и энергетической ценности блюд, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах в соответствии с п. 6.9 (таблица 1, 3 приложения 4) СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд, кулинарных изданий в один и тот же день или в последующие 2 дня, что соответствует п.6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания

обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего

В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак - 25%. Меню допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5%, при этом средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи, что соответствует п. 6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривает использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами, что соответствует п. 6.16 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка, что соответствует п. 6.18 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия из перечня продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений, указанных в приложении 7, что соответствует п. 6.25 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В меню не допускается использование овощей урожая прошлого года без термической обработки в период после 1 марта, что соответствует п. 6.29 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заключение:

Представленное примерное 20-ти дневное меню № 10-ПК/2409-08/82 от 18 сентября 2020 года (горячий завтрак) для питания обучающихся с 12 до 18 лет осенне-зимний сезон соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков

Маш

Шаева Л.Г.

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 12 до 18 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – горячий завтрак.

Разработано по обращению Управления Роспотребнадзора по Тюменской области, по поручению Департамента социального развития Тюменской области, как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования. Меню сформировано под стоимостью 80 руб., исходя из суммы выделенной на бесплатное питание.

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 25 % 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 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее – СанПиН 2.4.5.2409-08).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном издании. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.) Меню разработано на основании **Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями **СанПиН 2.4.5.2409-08**.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебродинформ, 1996 г. (№ рец. – 1996);
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебродинформ, 2004г. (№ рец. – 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1, 2 – Москва, 2006г. (№ рец. – 2006, Москва);

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изданий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г. (№ рец.-2004, Пермь);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изданий для школ, интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке — Пермь, ООО «Уральский региональный Центр питания» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г. (№ рец. – 2013, Пермь);

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г. (№ рец.-2006, Екатеринбург);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г. (№ рец. – 2011, Екатеринбург).

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

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом 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 brutto в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина I категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);

- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;

- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;

- Для овощей приняты нормы отходов соответствия с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г., необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

- Соль в 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»**.

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

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

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

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

Горячие первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С. Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 ± 2 °С не более 30 минут. Свежую зелень, закладывая в блюда во время раздачи.

изделий.

При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно.

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

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

применению пищевых добавок», п. 2.12.1:
области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденным главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:
В соответствии с временными рекомендациями «Асортимент и технология приготовления блюд» (комитет, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.
В целях профилактики гиповитаминозов проводить круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.
Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/2409-08/82 от 18.09.2020 г.

Для питания обучающихся с 12 до 18 лет горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу Энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 до 18 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

[illegible]

[illegible]

2 День

[illegible]

[illegible]

3 день

[illegible]

[illegible]

4 день

[illegible]

[illegible]

ИСТИ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

6 день

[illegible]

[illegible]

лук репчатый	4	3																		
мука пшеничная	2	2																		
масло растительное	4	4																		
сахар	0,8	0,8																		
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	156,0	88,2	13,7	0,1				
кофейный напиток	2	2																		
сахар	15	15																		
молоко питьевое	130	130																		
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5	2,8	0,03	0,0	0,0	0,0	165,0	54,5	0,0	0,2				
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6				
или Хлеб ржаной витаминизированный			20																	
Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	87,2	24,8	1,7				
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40																	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг пер.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак			23,6	22,0	100,1	691,5	6,3	0,4	0,0	5,5	205,7	490,7	82,2	4,3				
Бутерброд с джемом №2-2004	20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	0,6	0,0	0,0	0,9	6,9	17,4	5,0	0,3					

хлеб пшеничный	20	20																		
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25																		

Жаркое по - домашнему №436-2004

говядина 1 категории	107	79																		
или говядина полужабрикат	93	79																		
или свинина мясная	87	74																		
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79																		
масса готового мяса		50																		
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165																		
01.11.-31.12. -30%	236	165																		
01.01-29.02 - 35%	254	165																		
01.03 - 40%	276	165																		
морковь до 01.01.-20%	31	25																		
с 01.01 - 25%	33	25																		
лук репчатый	24	20																		
масло растительное	12	12																		

Какао с молоком №642-1996

какао - порошок	4	4																		
			200	3,4	3,2	21,2	127,2	0,7	0,0	0,0	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	1,7				

	лук репчатый	24	20																	
	сметана	20	20																	
Рис припущенный с овощами "Мозаика" №416-2013, Пермь				180	3,2	7,7	37,9	233,7	2,20	0,04	0,05	0,4	6,2	92,7	0,2	0,7				
	крупа рисовая	47	47																	
	кукуруза консервированная	50	30																	
	морковь - до 01.01 - 20%	26	21																	
	с 01.01 - 25%	28	21																	
	масло сливочное	10	10																	
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507- 2013, Пермь				200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	7,0	1,1			
	яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40																	
	или вишня замороженная	31,5	30																	
	или смородина замороженная	31,5	30																	
	или клюква	26,4	30																	
	сахар	15	15																	
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке				125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	155,0	205,0	23,0	0,0			
	Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6			
или Хлеб ржаной витаминизированный				20																
	Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8			

[illegible]

морковь до 01.01.-20%	12,5	10																		
с 01.01 - 25%	13,3	10																		
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат																				
сахар	4	4																		
кислота лимонная	0,12	0,12																		
вода для разведения лимонной кислоты	6	6																		
масло растительное на полив при подаче	5	5																		
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5																		

ИЛИ

Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь		100	1,0	5,1	3,5	63,9	16,5	0,0	0,0	2,3	13,0	24,0	18,0	0,8
помидоры свежие парниковые	97	95												
или помидоры свежие грунтовые	112	95												
масло растительное	5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5												
Сосиски, сардельки отварные с маслом №413-2004		100/5	14,4	23,0	0,4	266,2	0,0	0,0	0,0	0,3	18,0	85,0	12,0	1,1
сардельки или сосиски, в том числе куриные	102	100												
масло сливочное	5	5												
Пюре картофельное №520-2004		180	3,9	5,9	26,7	175,5	6,80	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20

картофель - 01.09.-31.10.-25%	205	154																		
01.11.-31.12. -30%	220	154																		
01.01-29.02 - 35%	237	154																		
01.03 - 40%	257	154																		
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	29	29																		
МАСЛО сливочное	7	7																		
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь	200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2						
чай-заварка	0,5	0,5																		
ШИПОВНИК	15	15																		
сахар	10	10																		
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6						
или Хлеб ржаной витаминизированный	20																			
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8						
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20																			

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эл, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак			24,0	22,1	101,1	698,9	5,9	0,2	0,1	1,0	414,1	458,9	92,4	2,4			
Бульбоброд с сыром №3-2004	20/15		5,3	3,7	7,2	83,3	0,2	0,0	0,1	0,5	215,0	178,5	14,7	0,3			

[illegible]

морковь до 01.01.-20%	96	77																		
с 01.01 - 25%	102	77																		
морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном																				
изюм	11	11																		
сахар	10	10																		
лимон (для сока)	12	5																		
Гуляш из говядины №437-2004			100	9,1	7,5	3,4	117,5	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	0,57					
говядина 1 категории	86	63																		
или говядина полуфабрикат	74	63																		
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63																		
масло растительное	4	4																		
масса тушеного мяса		40																		
масса соуса		60																		
лук репчатый	14	12																		
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6																		
мука пшеничная	4	4																		
Каша гречневая рассыпчатая №508-2004			180	3,7	7,9	50,0	285,9	0,00	0,32	0,51	0,65	31,00	253,00	124,00	5,60					

	сахар	16	16																					
	яйцо куриное	9	9																					
	изюм	20,5	20																					
	масло сливочное	6	6																					
	ванилин	0,01	0,01																					
	сухари	6	6																					
	сметана	6	6																					
	масло сливочное для смазки листа	4	4																					
	масса готового пудинга		200																					
	молоко сгущенное с сахаром	20	20																					
	Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,0	0,2	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2								
	хлеб пшеничный	30	30																					
	масло сливочное	10	10																					
	Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0									
	чай-заварка	0,5	0,5																					
	сахар	15	15																					
	Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			130	0,6	0,5	19,9	86,5	2,8	0,03	0,0	0,0	165,0	54,5	0,0									
	Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6								

[illegible]

[illegible]

17 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак				21,3	21,6	109,0	714,6	0,6	0,3	0,1	2,2	225,2	475,7	69,5	4,2			
Бутерброд с джемом №2-2004			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	0,6	0,0	0,0	0,9	6,9	17,4	5,0	0,3			
хлеб пшеничный			20	20														
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)			25,2	25														
Сосиски отварные с маслом №413-2004			100/5	10,6	16,1	0,0	187,3	0,0	0,1	0,0	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6			
сосиски, в том числе куринные			102	100														
масло сливочное			5	5														
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	5,2	3,4	51,0	255,4	0,00	0,06	0,12	0,97	21,91	58,29	8,22	0,85			

[illegible]

18 ДЕНЬ

[illegible]

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58																		
01.11.-31.12. -30%	83	58																		
01.01-29.02 - 35%	89	58																		
01.03 - 40%	97	58																		
морковь до 01.01 - 20%	73	58																		
с 01.01 - 25%	77	58																		
лук репчатый	38	32																		
капуста белокочанная свежая	90	72																		
масло растительное	12	12																		
мука пшеничная	2,5	2,5																		
сметана	10	10																		
Бутерброд с сыром №3-2004			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	0,2	0,0	0,1	0,5	215,0	178,5	14,7	0,3					
хлеб пшеничный	20	20																		
сыр	16	15																		
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7	1,3	0,0	0,0	0,0	156,0	88,2	13,7	0,1					
кофейный напиток	2	2																		
сахар	15	15																		
молоко питьевое	130	130																		
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6					

[illegible]

[illegible]

20 День

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Приложение 4. 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"

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

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

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