

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
*А. В. Мер*  
*З. Д. Давидович*  
*В. Д. Давидович*  
« 01 » *сентября* 20*21* г.

### ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2021г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»  
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)  
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92  
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: [tocgsen@fguz-tyumen.ru](mailto:tocgsen@fguz-tyumen.ru); [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)  
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ  
Главный врач (заместитель) ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Тюменской области»  
А.Я.Фольмер

№ 14/20

29» 03 2021 г.

г. Тюмень

### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-ти дневного меню № 20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях.
2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля». Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля». Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А; ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:  
На основании заявки № 112405 от 09.02.2021г. рассмотрено представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях. Приемы пищи: завтрак, обед. Возрастная категория детей: с 12 лет и старше.  
Меню разработано на основании:  
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».  
При составлении меню использованы:  
• Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 — Москва.: 2006 г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г.

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г.

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г.

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи; таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для возрастной группы детей 12 лет и старше, что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак, обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 30 - 35%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 и старше лет (приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и суточного набора продуктов для организации питания детей в организациях профессионального образования (приложение 7 таблица 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Объем готовых блюд для указанного возраста (12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

#### Заключение

Представленное примерное 20-ти дневное меню № 20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 для питания в детских общеобразовательных организациях, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков – врач по гигиене детей и подростков

Д.Г. Шаева

Исполнитель Д.Г. Шаева  
567990, доп.3841



## Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания **в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».**

**Возрастная категория детей:** с 12 и старше

В соответствии с Приложение 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи - **завтрак, обед.**

**Суточная потребность 2720 ккал** в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная).

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Выведено соответствие по содержанию пищевых веществ, как и отдельно, по приемам пищи – завтраков и обедов, так и в совокупности завтрак, обед.

**Масса порций** для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

**Суммарные объемы блюда** по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

**Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".**

В меню предусмотрено потребление полного продуктового набора за завтраки - молочные продукты, мясо, рыба, курица, творог, крупы, овощи, картофель, фрукты и т.д.. что позволяет применять меню как для одного приема пищи, так и для двухразового питания.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№рец.-1996**).

- 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г (**№рец.-2002**).

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (№рец.-2013, Пермь).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№рец.-2011, Екатеринбург).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подачи блюд и срок реализации.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии 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. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **соль поваренная пищевая йодированная при** приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Следует учитывать, что **выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно**. При формировании ежедневного меню необходимо определять **фактический выход фруктов и кондитерских изделий**.



Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»  
г. Тюмень ул. Рижская 47а, электронный адрес: [tehkontrol2014@yandex.ru](mailto:tehkontrol2014@yandex.ru)

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22



**Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)**

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
		<b>550</b>
1 день	620	845
2 день	645	835
3 день	680	860
4 день	560	855
5 день	580	850
6 день	590	935
7 день	620	810
8 день	620	835
9 день	560	865
10 день	580	815
11 день	570	810
12 день	580	860
13 день	600	845
14 день	585	915
15 день	635	840
16 день	550	830
17 день	590	840
18 день	640	835
19 день	680	810
20 день	665	860

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

**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) <sup>1</sup>	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
<b>гречневая каша:</b>		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
<b>пшенная каша:</b>		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
<b>рисовая каша:</b>		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
<b>перловая каша:</b>		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
<b>овсяная каша вязкая</b>	40	—
<b>манная каша вязкая</b>	45	—
<b>кукурузная каша:</b>		
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

<sup>1</sup> Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак, обед)**

20	Продукты	Норма питания в г, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак	Фактически получено г, мл.																	за 20 дней, г, мл.	Факт в день, г, мл.	% выполнения			
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				18	19	20
1	Хлеб ржаной	120	54,0	60	60	40	40	40	60	60	60	60	60	60	60	60	40	40	60	80	60	1080	54	100		
2	Хлеб пшеничный	200	100,0	100	100	104	90	131	80	124	60	100	80	105	80	96	119	80	122	108	80	1899	95	95		
3	Мука пшеничная	20	12,0	4	2	3	21,3	8	2,4	0	5	20	0	12	11	14	6	92	16	3	13	10	243	12	101	
4	Крупы, бобовые	50	37,5	88	0	70	7	65	25	5	57	0	48	30	85	47	5	68	20	73	0	18	51	762	38	102
5	Макаронные изделия	20	16,0	0	0	0	64	0	0	64	0	64	0	64	0	0	0	0	0	64	0	10	330	17	103	
6	Картофель	187	160,8	50	304	148	43	220	254	215	164	30	229	303	164	194	217	220	25	25	121	207	245	3378	169	105
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и фасовые (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	208,0	116	257	354	185	156	140	170	120	143	246	132	168	168	132	335	127	334	428	208	4215	211	101	
8	Фрукты свежие	185	92,5	204	0	130	140	100	140	100	0	130	24	130	5	20	100	190	30	0	174	140	0	1757	88	95
9	Сухофрукты	20	11,0	0	0	25	15	0	0	20	0	20	15	0	36	0	40	15	0	0	0	20	221	11	100	
10	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	80,0	0	200	0	0	200	0	200	0	200	0	200	0	200	0	0	0	200	0	200	0	1600	80	100
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	28,0	33	12	29	46,5	10	28	15	11	40	25	17	35	23	49	30	49	23	26	19	30	550	27	98
12	Кондитерские изделия	15	7,5	0	0	0	0	0	60	0	15	40	0	0	0	0	0	15	25	0	0	0	0	155	8	103
13	Какао	1,2	0,5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	10	1	99	
14	Чай	2	1,1	2,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	22	1,1	100	
15	Кофейный напиток	2	0,8	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	16	1	100	
16	Мясо 1-й категории	78	58,5	63	0	153	0	0	63	153	0	0	95	97	63	79	79	0	0	162	95	70	1172	59	100	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	18,0	0	0	0	121	0	0	0	0	114	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	114	17	97	
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	39,8	26	149	0	0	65	0	26	109	26	0	0	65	0	26	93	143	0	0	46	774	39	97	
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	42,4	0	83	36	0	80	0	0	119	0	80	0	36	111	0	83	0	80	0	102	0	810	41	96
20	Молоко	350	95	182	129	144	20	129	319	14	129	20	43	290	145	51	20	28	30	100	29	20	1862	93	99	
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	36,0	0	125	0	0	137	0	0	125	0	0	0	0	125	0	0	125	0	0	125	750	38	104	
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	33,0	0	0	0	17,5	8	5	0	35	35	5	5	8	17	11	0	13	15	0	0	633	32	96	
23	Сметана	10	8,8	5	5	0	17,5	8	5	0	35	35	5	5	8	17	11	0	13	15	0	0	185	9	105	
24	Сыр	15	7,5	15	20	0	0	0	20	20	5	0	25	20	0	0	0	0	0	20	0	0	145	7	97	
25	Масло сливочное	35	21,0	20	12	5	38,8	23	17	9	27	24	24	30	19	29	25	20	21	9	12	21	407	20	97	
26	Масло растительное	18	10,8	9	14	24	10	4	10	14	4	11	9	10	11	5	17	4	10	0	19	24	13	222	11	103
27	Яйцо, шт.	40	15,2	40	4	5	24	15	0	5	0	20	6	7	9	18	9	11	7	25	8	35	52	300	15	99
28	Дрожжи хлебопекарные***	0,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0,1	103	
29	Крахмал	4	1,1	7	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	1,1	97	
30	Специи	2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	24	1,2	100	
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	60	3,0	100	

\* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7. Таблица 2 "Среднесуточные нормы потребления пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)"

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

Экземпляр оригинала  
 Меню №20 - МК/18590 - 20/93  
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше**

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал		% выполнения		Обед, ккал		% выполнения		Итого, ккал		% выполнения	
	20-25 % от суточного рациона	544-680	% выполнения		30-35% от суточного рациона	816-952	% выполнения		50 - 60% от суточного рациона	1360/1632	% выполнения	
1 день	561		21		869		32		1429		53	
2 день	629		23		885		33		1514		56	
3 день	673		25		887		33		1560		57	
4 день	656		24		849		31		1505		55	
5 день	569		21		931		34		1500		55	
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>617</b>		<b>23</b>		<b>884</b>		<b>33</b>		<b>1502</b>		<b>55</b>	
6 день	560		21		924		34		1484		55	
7 день	663		24		881		32		1544		57	
8 день	680		25		897		33		1576		58	
9 день	563		21		945		35		1508		55	
10 день	584		21		931		34		1515		56	
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>610</b>		<b>22</b>		<b>916</b>		<b>34</b>		<b>1525</b>		<b>56</b>	
11 день	563		21		936		34		1499		55	
12 день	676		25		896		33		1572		58	
13 день	601		22		938		34		1539		57	
14 день	642		24		943		35		1586		58	
15 день	645		24		853		31		1498		55	
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>625</b>		<b>23</b>		<b>913</b>		<b>34</b>		<b>1539</b>		<b>57</b>	
16 день	575		21		882		32		1458		54	
17 день	553		20		910		33		1463		54	
18 день	677		25		918		34		1595		59	
19 день	612		22		905		33		1517		56	
20 день	625		23		921		34		1546		57	
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>608</b>		<b>22</b>		<b>907</b>		<b>33</b>		<b>1516</b>		<b>56</b>	
<b>ИТОГО в среднем за день</b>	<b>615</b>		<b>23</b>		<b>905</b>		<b>33</b>		<b>1520</b>		<b>56</b>	

\*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

\*\*Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Автономное учреждение "Тюменская область  
«Центр технологического инновационного  
роля»

77203065147  
03208134

## Меню приготавливаемых блюд завтрак, обед

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 г.**

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

### 1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с сыром и маслом			620	16,1	15,9	88,5	560,5	№1,3-2004
			20/5/15	6,1	7,8	7,9	126,2	
		20						
хлеб пшеничный	20	20						
		5						
масло сливочное	5	5						
		15						
сыр	16	15						
<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>								
			200	7,5	7,7	26,0	203,3	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
		3						
сахар	3	3						

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ

Меню № 20-ШК/3590-20/93  
АУ ТО «Центр технологического контроля»



масса отварной моркови			20																
яйцо куриное	40		40																
лук репчатый	9,5		8																
<b>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</b>																			
или лук зеленый	10		8																
масло растительное	5		5																
<b>Суп из овощей с курицей, со сметаной</b>																			
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29		26																
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67		50																
01.11.-31.12. -30%	72		50																
01.01-29.02 - 35%	77		50																
01.03 - 40%	84		50																
морковь до 01.01.-20%	12,5		10																
с 01.01 - 25%	13,3		10																
лук репчатый	12		10																
горошек зелёный консервированный	28		18																
масло сливочное	5		5																

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

сметана	5	5	100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
<b>Гуляш из говядины</b>								
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						
<b>Рис припущенный</b>			180	4,4	4,3	35,0	196,6	№512-2004
крупа рисовая	63	63						
вода питьевая	133	133						
масло сливочное	5	5						
<b>Кисель из свежих ягод</b>			200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь



вишня свежемороженая	25,2	24												
или смородина свежемороженая	25,2	24												
или клюква свежемороженая	25,2	24												
сахар	15	15												
крахмал	7	7												
<b>Хлеб ржаной</b>			40	1,9	0,4	17,5	81,0							
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			40											
<b>Хлеб пшеничный</b>			60	3,0	0,8	24,3	116,8							
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			60											
<b>ИТОГО:</b>				46	46	208	1429							

**2 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			645	24,7	25,5	75,5	629,3	
<b>Бутерброд с сыром</b>			20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
<b>Котлета рыбная запеченная</b>			100	10,3	9,3	12,9	176,3	№388-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83						Автотэмное учреждение Тюменской области «Центр технологического контроля» ОГРН 1077203065147 ИНН 7203208134



	сахар	10	10																			
	молоко питьевое	100	100																			
	<b>Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке</b>			125			1,8	1,5				4,5								38,7		
	<b>Хлеб ржаной</b>			20			0,7	0,1				9,4									40,5	
	<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			20																		
	<b>Обед</b>			835			29,8	32,6				118,1									885	
	<b>Овощи свежие (огурцы)</b>			100			0,7	0,1				1,9									11,3	
	огурцы свежие грунтовые		105																			
	или огурцы свежие парниковые		102																			
	<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>			250/5			2,3	4,9				16,7										120,1
	свекла до 01.01.-20%		50																			
	с 01.01 - 25%		53																			
	капуста свежая белокочанная		25																			
	или капуста квашеная промышленного производства		21																			
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%		27																			
	01.11.-31.12. -30%		29																			
	01.01-29.02 - 35%		31																			
	01.03 - 40%		33																			
	морковь до 01.01.-20%		16																			

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»  
ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203206134



с 01.01 - 25%	27	20								
лук репчатый	18	15								
масло растительное	10	10								
<b>для соуса</b>		<b>60</b>								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10								
мука пшеничная	2	2								
морковь до 01.01. -20%	6	5								
с 01.01 - 25%	7	5								
лук репчатый	6	5								
сахар	1,5	1,5								
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0	№518-2013, Пермь		
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0			
или Хлеб ржаной витаминизированный			40							
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8			
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60							
<b>ИТОГО:</b>				<b>55</b>	<b>58</b>	<b>194</b>	<b>1514</b>			

**3 день**

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
<b>Овощи натуральные</b>								
помидоры свежие грунтовые	118	100						
или помидоры свежие парниковые	102	100						
<b>Плов из мяса</b>								
говядина 1 категории	107	79	250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013, Пермь
или говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
или свинина мясная	87	74						
<b>масса тушеного мяса</b>		<b>50</b>						
масло растительное	12	12						
крупа рисовая	70	70						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
лук репчатый	19	16						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						

Какао с молоком	200		3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
	5	5					
какао - порошок	5	5					
молоко питьевое	130	130					
сахар	15	15					
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>86,5</b>	№458-2006, Москва
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>				
<b>Обед</b>			<b>860</b>	<b>31,5</b>	<b>124,1</b>	<b>886,9</b>	
<b>Салат овощной</b>			<b>100</b>	<b>5,0</b>	<b>9,1</b>	<b>90,5</b>	№69-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	50	40					
с 01.01 - 25%	53	40					
масса отварной моркови		38					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35					
01.11.-31.12. -30%	50	35					
01.01-29.02 - 35%	54	35					
01.03 - 40%	58	35					
масса отварного картофеля		32					
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	39	25					
масло растительное	5	5					

полное учреждение Тюменской области  
центр технологического контроля

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

Суп картофельный с рыбой		250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	№150-2013, Пермь
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36					
или горбуша неразделанная ((филе без кожи и костей)	66	36					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	50	37					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	42	36					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113					
01.11.-31.12. -30%	162	113					
01.01-29.02 - 35%	174	113					
01.03 - 40%	189	113					
лук репчатый	12	10					
морковь до 01.01.-20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13,3	10					
масло сливочное	5	5					
<b>Биточки из говядины</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>10,1</b>	<b>14,2</b>	<b>17,0</b>	<b>236,2</b>	<b>№451-2004</b>
говядина 1 категории	101	74					
или говядина полуфабрикат	87	74					
или фарш промышленного производства	74	74					



хлеб пшеничный	18	18							
молоко питьевое	14	14							
• лук репчатый	6	5							
яйцо куриное	5	5							
сухари	6	6							
масло растительное	2	2							
<b>Капуста тушёная</b>		<b>180</b>							<b>№.534-2004</b>
капуста белокочанная свежая	258	206							
масло растительное	5	5							
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13,3	10							
лук репчатый	10	8							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4							
мука пшеничная	3	3							
сахар	4	4							
<b>Напиток из плодов шиповника</b>		<b>200</b>							<b>№705-2004</b>
шиповник	25	25							
сахар	10	10							

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

Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
<b>ИТОГО:</b>		<b>48</b>	<b>51</b>	<b>226</b>	<b>1560</b>	

### 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>								
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			560	21,9	21,9	92,7	655,6	
творог	140	137	200/20	18,5	14,4	44,0	379,7	№10/5-2011, Екатеринбург
крупа манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						
сахар	14	14						
крошка		33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						

масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5															
масса готовой запеканки		200															
молоко стуженное с сахаром	20,2	20															
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30/10</b>																№1-2004
хлеб пшеничный	30	30															
масло сливочное	10	10															
<b>Чай "Витаминный"</b>	<b>200</b>																№493-2013, Пермь
чай-заварка	2	2															
ШИПОВНИК	15	15															
сахар	10	10															
<b>Фрукты в ассортименте</b>	<b>100</b>																№456-2006, Москва
<b>Обед</b>	<b>855</b>	<b>23,0</b>															
<b>Салат из моркови</b>	<b>100</b>																№7-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	121	97															
с 01.01 - 25%	129	97															
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>																	
сахар	3	3															
масло растительное	5	5															
<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>250/5</b>																
Автономное учреждение «Центр технологического контроля»										4,9	2,5	118,9	19,8	14,5	7,4	133,8	№34-2004, Пермь

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134



соус сметанный №442-2013, Пермь			50										
сметана	12,5		12,5										
мука пшеничная	1,3		1,3										
вода питьевая	40		40										
масло сливочное	1,3		1,3										
<b>Макаронные изделия отварные</b>						180		3,8		3,4		41,1	210,2
макаронные изделия	64		64										
масло сливочное	4		4										
<b>Компот из свежих плодов</b>						200		0,2		0,0		20,6	83,2
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6		40										
или груши свежие	44		40										
или апельсины свежие	60		40										
сахар	15		15										
<b>Хлеб ржаной</b>						40		1,9		0,4		17,5	81,0
или Хлеб ржаной витаминизированный						40							
<b>Хлеб пшеничный</b>						60		3,0		0,8		24,3	116,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный						60							
<b>ИТОГО:</b>								45		46			

Автономное учреждение «Центр технологического контроля»  
 ОГРН 1077203065147  
 ИНН 7203208134

## 5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
<b>Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)</b>								
курица потрошенная 1 категории	151	65						
или грудка куриная промышленного производства	96	65						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	9	9						
морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	8	8						
сметана	8	8						
масло растительное	2	2						
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>			180	2,0	5,4	29,2	173,4	№510-2004
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	6	6						

Чай с молоком		200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
чай-заварка	2	2					
сахар	10	10					
молоко питьевое	100	100					
Фрукты в ассортименте		100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный		20					
Хлеб пшеничный		20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20					
<b>Обед</b>		850	29,6	26,0	144,5	930,7	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
<b>ИЛИ</b>							
Овощи свежие (огурцы)		100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100					
или огурцы свежие парниковые	102	100					
Суп гороховый с гренками		250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	№139-2004
горох лучёный	20	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50					

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





картофель - 01.09.-31.10. - 25%	226	170										
01.11.-31.12. -30%	243	170										
01.01-29.02 - 35%	262	170										
01.03 - 40%	284	170										
отвар картофельный	30	30										
масло сливочное	10	10										
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>89,6</b>					№518-2013, Пермь
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81,0</b>					
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>	<b>40</b>											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>116,8</b>					
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>	<b>60</b>		<b>60</b>									
<b>ИТОГО:</b>				<b>47</b>	<b>45</b>	<b>226</b>	<b>1500</b>					
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	<b>617</b>					
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):</b>	<b>18-23</b>	<b>18-23</b>	<b>18-23</b>	<b>18-23</b>	<b>18-23</b>	<b>77-96</b>	<b>544-680</b>					
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>128</b>	<b>884</b>					
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):</b>	<b>27-32</b>	<b>27-32</b>	<b>27-32</b>	<b>28-32</b>	<b>28-32</b>	<b>115-134</b>	<b>816-952</b>					
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>216</b>	<b>1502</b>					
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>	<b>45-54</b>	<b>45-54</b>	<b>45-54</b>	<b>46-55</b>	<b>46-55</b>	<b>192-230</b>	<b>1360-1632</b>					
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>					

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

## 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная жидкая с маслом			590	12,4	13,8	96,8	560
			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3
		25					
крупа пшено	25						
		190					
молоко питьевое	190						
сахар	3	3					
соль йодированная	1,2	1,2					
масло сливочное	5	5					
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли)			60	1,8	2,5	32,0	157,7
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9
		4					
кофейный напиток	4						
		10					
сахар	10						
		100					
молоко питьевое	100						
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5
или Хлеб ржаной витаминизированный			20				
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9

или Хлеб пшеничный витаминизированный				20						
Обед				935	28,9	31,7	130,7	923,9		
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком				100	1,5	5,0	4,7	69,8	№4/1-2011, Екатеринбург	
капуста свежая белокочанная	96	77								
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>										
горошек зеленый консервированный	31	20								
лимонная кислота	0,10	0,10								
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	5	5								
масло растительное	5	5								
ИЛИ										
Салат из свежих помидоров				100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь	
помидоры свежие парниковые	97	95								
или помидоры свежие грунтовые	112	95								
масло растительное	5	5								
Суп сырный со сметаной				250/5	7,7	9,7	18,7	192,9	№12/2-2011, Екатеринбург	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100								
01.11.-31.12.- 30%	143	100								

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



Томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8		8						№520-2004		
	8	8		180	3,9	5,9	26,7	175,5			
<b>Пюре картофельное</b>											
• 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									
<b>Компот из свежих плодов</b>			200	0,2	0,0	20,6	83,2				№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40									
или груши свежие	44	40									
или апельсины свежие	60	40									
сахар	15	15									
<b>Фрукты в ассортименте</b>			100	0,4	0,0	14,4	59,2				№458-2006, Москва
<b>Хлеб ржаной</b>			40	1,9	0,4	17,5	81,0				
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			40								
<b>Хлеб пшеничный</b>			60	3,0	0,8						

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

или Хлеб пшеничный витаминизированный				60					
<b>ИТОГО:</b>					41	46	227	1484	

### 7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>									
<b>Бутерброд с сыром</b>									№3-2004
хлеб пшеничный	20	20							
сыр	21	20							
<b>Шницель из говядины</b>									№451-2004
говядина 1 категории	101	74							
или говядина полуфабрикат	87	74							
или фарш промышленного производства	74	74							
хлеб пшеничный	18	18							
молоко питьевое	14	14							
лук репчатый	6	5							
яйцо куриное	5	5							
сахари	6	6							
масло растительное	2	2							

Макаронные изделия отварные:		180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
макаронные изделия	64	64					
• масло сливочное	4	4					
Сок в ассортименте	200	200	0,2	0,0	11,0	44,8	№518-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте		100	0,1	0,2	5,7	25,0	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный		20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20					
<b>Обед</b>		<b>810</b>	<b>29,2</b>	<b>30,0</b>	<b>123,5</b>	<b>881,2</b>	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	105	100	1,4	4,5	5,5	68,1	№101-2004
Суп с крупой с курицей		250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26					
крупы: кукурузная, или пшено, или овсяные хлопья "Геркулес"	5	5					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50					
01.11.-31.12. -30%	72	50					
01.01-29.02 - 35%	77	50					
01.03 - 40%	84	50					
морковь до 01.01.-20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13,3	10					

Автономное учреждение Томенской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134





	сахар	15	15										
Хлеб ржаной				40	1,9	0,4	17,5	81,0					
или Хлеб ржаной витаминизированный				40									
Хлеб пшеничный				60	3,0	0,8	24,3	116,8					
или Хлеб пшеничный витаминизированный				60									
<b>ИТОГО:</b>													
					50	54	214	1544					

### 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>								
Фрикасе из птицы			620	27,4	31,0	73,0	680	
филе куриное промышленного производства	123	117						
или филе индейки	115	109						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масло сливочное	5	5						
масса тушеной птицы		80						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>			180	3,2	7,7			

Автономное учреждение Пермской области  
 «Центр технологического контроля»  
 №416-2013, Пермь  
 ОГРН 1077203065147  
 ИНН 7203208134



с 01.01 - 25%	53	40									
капуста белокочанная свежая	25	20									
или капуста квашеная промышленного производства	21	15									
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	13	10									
01.11.-31.12. -30%	14	10									
01.01-29.02 - 35%	15	10									
01.03 - 40%	17	10									
фасоль	10	10									
морковь до 01.01.-20%	15	12									
с 01.01 - 25%	16	12									
лук репчатый	12	10									
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6									
масло сливочное	5	5									
сахар	0,5	0,5									
сметана	5	5									
<b>Рыба запечённая со сметаной и сыром</b>	<b>100</b>	<b>23,8</b>	<b>18,8</b>	<b>5,1</b>	<b>284,8</b>	№341-2013, Пермь					
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119									
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119									
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	138	119									

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»  
ОГРН 10772030665147  
ИНН 7203208134

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113										
мука пшеничная	5	5										
• сметана	10	10										
сыр	6	5										
масло растительное	4	4										
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>					<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>175,5</b>	№520-2004
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										
<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>					<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>89,6</b>	№518-2013, Пермь
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>					<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,5</b>	<b>81,0</b>	
или Хлеб ржаной витаминизированный			<b>40</b>									
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>					<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>116,8</b>	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			<b>60</b>									
<b>ИТОГО:</b>								<b>65</b>	<b>62</b>	<b>190</b>	<b>1576</b>	

## 9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>560</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>78,2</b>	<b>563,3</b>	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
<b>Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным</b>			<b>200/20</b>	<b>16,3</b>	<b>11,9</b>	<b>34,3</b>	<b>309,5</b>	№19/5-2011, Екатеринбург
печенье сахарное	40	40						
творог	151	149						
мука пшеничная	17	17						
яйцо куриное	20	20						
сахар	10	10						
сметана	15	15						
сухари пшеничные	10	10						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готового суфле		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>			

Агглюминационное учреждение Тюменской области  
 «Центр 15,0» ологический №685-2004  
 ОГРН 1071203065147  
 ИНН 7203208134





Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
<b>ИТОГО:</b>		<b>50</b>	<b>49</b>	<b>218</b>	<b>1508</b>	

**10 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	580	22,6	19,4	80,0	584,2
			100	0,8	0,1	1,6	10,6

**ИЛИ**

Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
<b>Биточки рыбные</b>			100	15,5	12,9	14,4	235,7	№345-2013, Пермь
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80						
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	93	80						
хлеб пшеничный	19	19						
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	14	14						
МАСЛО сливочное	2	2						



яйцо куриное	6	6																																						
сухари	5	5																																						
масло растительное	2	2																																						
Пюре картофельное			180																																					
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"			200																																					
чай-заварка	2	2																																						
шиповник	15	15																																						
сахар	10	10																																						
Хлеб ржаной			20																																					
или Хлеб ржаной витаминизированный			20																																					
Хлеб пшеничный			20																																					
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20																																					
<b>Обед</b>			<b>815</b>																																					
																		<b>30,7</b>	<b>35,9</b>																					
																		<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>	<b>№493-2013, Пермь</b>																		
																		<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>40,5</b>																			
																		<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>																			
																		<b>30,7</b>	<b>35,9</b>																					

Автоматическое учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»  
121,2 931  
ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

Салат из свеклы с сыром			100	6,1	12,9	7,7	171,3	№50-2004
	93	74						
свекла - до 01.01 - 20%	93	74						
с 01.01 - 25%	98	74						
масса отварной свеклы		70						
сыр	26	25						
масло растительное	5	5						
<b>Рассольник с мясом, со сметаной</b>			250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	№130-2004
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	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						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						

Гречка по-купечески с мясом		250	15,3	16,4	37,7	359,6	№4/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	107	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					
масло растительное	2	2					
масса тушеного мяса		50					
крупа гречневая	48	48					
вода питьевая	150	150					
масло сливочное	10	10					
лук репчатый	14	12					
морковь до 01.01.-20%	31	25					
с 01.01 - 25%	33	25					
<b>Кисель из свежих ягод</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>89,0</b>	№505-2013, Пермь
вишня свежемороженая	25,2	24					
или смородина свежемороженая	25,2	24					
или клюква свежемороженая	25,2	24					
сахар	15	15					Автономное учреждение Тюменской области «Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

крахмал	7	7											
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0						
или Хлеб ржаной витаминизированный			40										
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8						
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60										
<b>ИТОГО:</b>													
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку):</b>													
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраку)(20-25%):</b>													
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):</b>													
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):</b>													
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>													
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):</b>													
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>													
<b>11 день</b>													
<b>№ рецептуры</b>													

<b>Наименование блюда</b>	Брутто, г	Химический состав	№ рецептуры
	Нетто, г		

		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>							
<b>Бутерброд с сыром</b>		570	16,7	16,8	86,4	562,6	№3-2004
	хлеб пшеничный	20					
	сыр	21	5,7	6,2	7,2	107,4	
<b>Каша рисовая жидкая</b>		200	6,4	7,2	27,0	198,4	№311-2004
	крупа рисовая	30					
	молоко питьевое	190					
	сахар	3					
	соль йодированная	1					
	масло сливочное	5					
<b>Кофейный напиток</b>		200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
	кофейный напиток	4					
	сахар	10					
	молоко питьевое	100					
<b>Фрукты в ассортименте</b>		130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
<b>Хлеб ржаной</b>		20	0,7	0,1	9,4	40,5	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>		20					
<b>Хлеб пшеничный</b>		20	1,0	0,3			

Автономное учреждение Московской области  
 «Центр технического контроля»  
 ОГРН 1077203065147  
 ИНН 7203208134

или Хлеб пшеничный витаминизированный				20						
<b>Обед</b>				<b>810</b>	<b>31,5</b>	<b>38,4</b>	<b>116,1</b>	<b>936</b>		
Салат из капусты белокочанной с морковью				100	1,6	5,1	9,6	90,7		№4-2013, Пермь
капуста белокочанная		105	84							
морковь до 01.01.-20%		12,5	10							
с 01.01 - 25%		13,3	10							
<i>капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат</i>										
	сахар	4	4							
	кислота лимонная	0,12	0,12							
	вода для разведения лимонной кислоты	6	6							
	масло растительное	5	5							
<b>ИЛИ</b>										
Салат из свежих помидоров				100	1,0	5,1	3,5	63,9		№22-2013, Пермь
	помидоры свежие парниковые	97	95							
	или помидоры свежие грунтовые	112	95							
	масло растительное	5	5							
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной				250/5	4,4	5,2	16,0	128,4		№135-2004
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50							

01.11.-31.12. -30%	72	50											
01.01-29.02 - 35%	77	50											
• 01.03 - 40%	84	50											
морковь до 01.01.-20%	12,5	10											
с 01.01 - 25%	13,3	10											
лук репчатый	12	10											
горошек зелёный консервированный	28	18											
масло сливочное	5	5											
сметана	5	5											
<b>Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом</b>	<b>250/5</b>	<b>20,2</b>	<b>26,9</b>	<b>26,7</b>	<b>429,7</b>	№157-2004, Пермь							
говядина 1 категории	132	97											
или говядина полуфабрикат	114	97											
масса отварного мяса		60											
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	336	253											
01.11.-31.12. -30%	362	253											
01.01-29.02 - 35%	390	253											
01.03 - 40%	423	253											
масло сливочное	15	15											
яйцо куриное	7	7											

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

сухари пшеничные	5	5												
масло растительное	5	5												
масло сливочное	5	5												
Сок в ассортименте	200	200					0,4	0,0	22,0	89,6				№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной							1,9	0,4	17,5	81,0				
или Хлеб ржаной витаминизированный														
Хлеб пшеничный							3,0	0,8	24,3	116,8				
или Хлеб пшеничный витаминизированный														
<b>ИТОГО:</b>							<b>48</b>	<b>55</b>	<b>202</b>	<b>1499</b>				

### 12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>								
Салат из моркови с изюмом			<b>580</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>	<b>107,1</b>	<b>675,7</b>	
морковь до 01.01.-20%	96	77	100	1,2	0,1	15,0	65,7	№10-2013, Пермь
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									
<b>Гуляш из говядины</b>				100	9,1	7,5	3,4	117,5		№437-2004		
	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									
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>				180	3,7	7,9	50,0	285,9		№508-2004		
	крупа гречневая	85	85									
	вода питьевая	108	108									
	масло сливочное	10	10									
<b>Какао с молоком</b>				200	3,4	3,2	21,2	127,2		№642-1996		
	какао - порошок	5	5									
	молоко питьевое	130	130									
	сахар	15	15									

Автономное учреждение Томенской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

Хлеб ржаной					20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный					20					
Хлеб пшеничный					20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный					20					
<b>Обед</b>					<b>860</b>	<b>26,8</b>	<b>26,5</b>	<b>137,7</b>	<b>896</b>	
Салат картофельный с огурцами					100	1,6	5,0	8,4	85,0	№66-2013, Пермь
	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							
	масса отварного картофеля		60							
	лук репчатый	14,3	12							
	или лук зеленый	15	12							
	<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>									
	огурцы консервированные (без уксуса)	22	12							
	или огурцы свежие парниковые	12,2	12							
	или огурцы свежие грунтовые	12,6	12							
	морковь до 01.01.-20%	20	16							
	с 01.01 - 25%	21	16							

масса отварной моркови					14								
масло растительное	5				5								
<b>Уха ростовская</b>													№119-2006, Москва
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54				36				250/30	5,5	5,9	18,9	150,5
или горбуша неразделанная ((филе без кожи и костей)	66				36								
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	50				37								
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	42				36								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133				100								
01.11.-31.12.- 30%	143				100								
01.01-29.02 - 35%	154				100								
01.03 - 40%	167				100								
лук репчатый	14				12								
помидоры свежие парниковые	21,4				21								
или помидоры свежие грунтовые	25				21								
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10				10								
масло сливочное	5				5								
<b>Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)</b>									100	10,8	10,9	5,4	162,9
курица потрошенная 1 категории	151				65								
Автономное учреждение Тюменской области «Центр технологического контроля»													
ОГРН 1077203065147 ИНН 7203208134													

или грудка куриная промышленного производства		96	65							
	молоко питьевое	15	15							
	яйцо куриное	9	9							
	морковь до 01.01.-20%	29	23							
	с 01.01 - 25%	31	23							
	лук репчатый	12	10							
	мука пшеничная	8	8							
	сметана	8	8							
	масло растительное	2	2							
	<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	3,8	3,4	41,1	210,2		№516-2004
	макаронные изделия	64	64							
	масло сливочное	4	4							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,2	0,0	22,2	89,8		№705-2004
	шиповник	25	25							
	сахар	10	10							
	<b>Хлеб ржаной</b>			40	1,9	0,4	17,5	81,0		
	<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			40						
	<b>Хлеб пшеничный</b>			60	3,0	0,8	24,3	116,8		
	<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			60						

ИТОГО:		46	46	245	1572		
<b>13 день</b>							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>							
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	600	24,0	18,4	85,0	601
			100	0,8	0,1	1,6	10,6
<b>ИЛИ</b>							
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3
огурцы свежие грунтовые	105	100					
или огурцы свежие парниковые	102	100					
Суфле рыбное			120	17,1	12,0	5,2	197,2
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	162	108					
или горбуша неразделанная ((филе без кожи и костей)	197	108					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	150	111					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	125	108					
<b>масса отварной рыбы</b>		<b>90</b>					
<b>Соус молочный густой №598-2004</b>		<b>30</b>					
молоко питьевое	22	22					
масло сливочное	5	5					

Автомомное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134



Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной		250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004
говядина 1 категории	22	16					
или говядина полуфабрикат	19	16					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16					
свекла до 01.01 -20%	38	30					
с 01.01 - 25%	40	30					
капуста белокочанная свежая	25	20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40					
01.11.-31.12. -30%	57	40					
01.01-29.02 - 35%	62	40					
01.03 - 40%	67	40					
морковь до 01.01.-20%	18	14					
с 01.01 - 25%	19	14					
лук репчатый	10	8					
чеснок свежий	1,3	1					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8					
сахар	3	3					
лимонная кислота	0,08	0,08					
масло сливочное	5	5					

Автономное учреждение Томенской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

сметана	5	5	100	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004
<b>Бефстроганов из говядины</b>								
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина бефстроганов-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>			180	3,2	7,7	37,9	233,7	№416-2013, Пермь
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						
<b>Компот из ягод</b>			200	0,5	0,2	28,1	116,2	№511-2013, Пермь



вишня свежемороженая	21	20											
или смородина свежемороженая	21	20											
или клюква свежемороженая	21	20											
сахар	20	20											
<b>Хлеб ржаной</b>			40	1,9	0,4	17,5	81,0						
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			40										
<b>Хлеб пшеничный</b>			60	3,0	0,8	24,3	116,8						
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			60										
<b>ИТОГО:</b>				51	49	224	1539						

### 14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>								
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			200/20	17,1	12,0	48,0	368,4	№362-2004
творог	158	156						
мука пшеничная	14	14						
или крупа манная	12	12						
сахар	16	16						
яйцо куриное	9	9						

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





морковь до 01.01.-20%	12,5	10	250	15,7	17,9	32,3	352,9	№436-2004
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
<b>Жаркое по - домашнему</b>								
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	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						

Компот из сухофруктов		200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
сухофрукты	20,3	20					
сахар	15	15					
Фрукты в ассортименте		100	0,4	0,0	14,4	59,2	№469-2006, Москва
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный		40					
Хлеб пшеничный		60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		60					
<b>ИТОГО:</b>			<b>53</b>	<b>51</b>	<b>228</b>	<b>1586</b>	

### 15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>								
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом			635	19,6	21,6	93,3	645,4	
филе куриное промышленного производства	71	67						№498-2004
или филе индейки	71	67						
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	98	67						
хлеб пшеничный	19	19						
лук репчатый	11	9						

Автоматное Учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134



Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
<b>ИЛИ</b>								
Овощи свежие (огурцы)			100					№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
Суп с крупой с курицей			250/10					№138-2004
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
крупы: кукурузная или пшено или овсяные хлопья "Геркулес"	5	5						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
<b>Котлета рыбная запеченная</b>			100	10,3	9,3	12,9	176,3	№388-2004 ЦЕНТР ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ»

минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83								
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	125	83								
• или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	96	83								
хлеб пшеничный	15	15								
вода питьевая	13	13								
лук репчатый	4	3								
яйцо куриное	4	4								
сухари	5	5								
масло растительное	2	2								
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>		<b>180</b>								<b>№208-2013, Пермь</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	226	170								
01.11.-31.12. -30%	243	170								
01.01.-29.02 - 35%	262	170								
01.03 - 40%	284	170								
отвар картофельный	30	30								
масло сливочное	10	10								
<b>Компот из свежих плодов</b>		<b>200</b>								<b>№585-1996</b>
			<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>20,6</b>	<b>83,2</b>				



яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40											
или груши свежие	44	40											
или апельсины свежие	60	40											
сахар	15	15											
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>			<b>1,9</b>		<b>0,4</b>		<b>17,5</b>		<b>81,0</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			<b>40</b>										
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>60</b>			<b>3,0</b>		<b>0,8</b>		<b>24,3</b>		<b>116,8</b>	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>60</b>										
<b>ИТОГО:</b>						<b>47</b>		<b>46</b>		<b>223</b>		<b>1498</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):</b>						<b>20</b>		<b>19</b>		<b>93</b>		<b>625</b>	<i>При одном приеме пищи (завтрак)</i>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):</b>						18-23		18-23		77-96		544-680	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):</b>						<b>29</b>		<b>30</b>		<b>132</b>		<b>913</b>	<i>При одном приеме пищи (обед)</i>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):</b>						27-32		28-32		115-134		816-952	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обед и завтрак):</b>						<b>49</b>		<b>49</b>		<b>225</b>		<b>1539</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>						45-54		46-55		192-230		1360-1632	<i>При двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>						<b>90</b>		<b>92</b>		<b>383</b>		<b>2720</b>	

**16 день**

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			550	10,5	15,7	98,0	575,1	
<b>Каша манная жидкая с маслом</b>			200/5	5,1	7,1	28,0	196,3	№311-2004
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
<b>Булочка домашняя</b>			100	3,8	7,8	41,0	249,4	№564-2013, Пермь
мука пшеничная	67	67						
мука пшеничная на подпыл	3,3	3,3						
сахар	12	12						
сахар (для отделки)	3	3						
масло сливочное	16	16						
яйцо куриное (для смазки)	2	2						
соль йодированная	0,6	0,6						

	Дрожжи прессованные	1,6	1,6																			
	молоко питьевое	28	28																			
	масло растительное для смазки листа	0,3	0,3																			
	<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>			<b>200/20/10</b>											<b>0,0</b>			<b>15,5</b>	<b>62,8</b>	№686-2004		
	чай-заварка	2	2																			
	сахар	15	15																			
	лимон	11	10																			
	апельсин	21	20																			
	<b>Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)</b>													<b>15</b>	<b>0,4</b>				<b>0,5</b>	<b>5,4</b>	<b>27,7</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>													<b>20</b>	<b>1,0</b>				<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38,9</b>	
	<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>													<b>20</b>								
	<b>Обед</b>													<b>830</b>	<b>36,4</b>				<b>33,9</b>	<b>107,9</b>	<b>882,4</b>	
	<b>Винегрет овощной</b>													<b>100</b>	<b>1,5</b>				<b>5,0</b>	<b>14,9</b>	<b>110,5</b>	№71-2004
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25																			
	01.11.-31.12. -30%	36	25																			
	01.01-29.02 - 35%	39	25																			
	01.03 - 40%	42	25																			

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

масса отварного картофеля		23								
свекла до 01.01.-20%	23	18								
с 01.01 - 25%	24	18								
масса отварной свеклы		16								
морковь до 01.01.-20%	15	12								
с 01.01 - 25%	16	12								
масса отварной моркови		10								
огурцы соленые без уксуса	58	32								
лук репчатый	18	15								
или лук зеленый	19	15								
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>										
масло растительное	5	5								
<b>Суп - лапша домашняя на курином бульоне</b>				<b>250</b>		<b>2,4</b>		<b>5,3</b>		<b>97,7</b>
мука пшеничная	17,5	17,5								
мука пшеничная (на подпыл)	1,2	1,2								
яйцо куриное	5	5								
вода питьевая	3,5	3,5								

соль йодированная	0,5	0,5												
масса лапши домашней		20												
или лапша промышленного производства	20	20												
морковь до 01.01.-20%	12,5	10												
с 01.01 - 25%	13,3	10												
лук репчатый	12	10												
масло сливочное	5	5												
<b>Птица отварная</b>		<b>100</b>						<b>23,6</b>		<b>17,7</b>		<b>0,7</b>	<b>256,5</b>	<b>№404-2013, Пермь</b>
грудка куриная промышленного производства	151	143												
или бедро куриное	151	143												
лук репчатый	3,6	3												
морковь до 01.01.-20%	8,8	7												
с 01.01 - 25%	9,3	7												
<b>Капуста тушённая</b>		<b>180</b>						<b>3,7</b>		<b>4,7</b>		<b>14,9</b>	<b>116,7</b>	<b>№.534-2004</b>
капуста белокочанная свежая	258	206												
масло растительное	5	5												
морковь до 01.01.-20%	12,5	10												

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

с 01.01 - 25%	13,3	10										
лук репчатый	10	8										
• томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4										
мука пшеничная	3	3										
сахар	4	4										
<b>Компот из изюма</b>			200	0,3	0,0	25,5	103,2					№512-2013, Пермь
изюм	15,3	15										
сахар	15	15										
<b>Хлеб ржаной</b>			40	1,9	0,4	17,5	81,0					
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			40									
<b>Хлеб пшеничный</b>			60	3,0	0,8	24,3	116,8					
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			60									
<b>ИТОГО:</b>				<b>47</b>	<b>50</b>	<b>206</b>	<b>1458</b>					

**17 день**

Наименование блюда	Единица г	Дата г	Химический состав	№ рецептуры
--------------------	-----------	--------	-------------------	-------------

Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>					
<b>Бутерброд с джемом</b>	590	24,7	16,1	77,3	552,7
хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	21,0	93,0
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2				
<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>	200/30	19,9	14,1	28,7	321,3
творог	192				
мука пшеничная	16				
или крупа манная	14				
вода питьевая для каши	48				
яйцо куриное	15				
сахар	8				
ванилин	0,01				
сметана	8				
сухари пшеничные	8				
масло сливочное для смазки листа	6				
масса готовой запеканки	200				

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

молоко стуженное с сахаром		30,2	30									№685-2004
Чай с сахаром	чай-заварка	2	2				0,2	0,0	15,0	60,8		
	сахар	15	15									
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке					125		1,8	1,5	4,5	38,7		
Хлеб пшеничный					20		1,0	0,3	8,1	38,9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный					20							
<b>Обед</b>					<b>840</b>		<b>31,1</b>	<b>29,1</b>	<b>131,0</b>	<b>909,9</b>		
Салат из моркови с сыром					100		5,5	9,5	7,4	137,1		№56-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%				77		96						
с 01.01 - 25%				77		102						
<b>масса отварной моркови</b>				<b>75</b>								
сыр				20		21						
масло растительное				5		5						
<b>Суп крестьянский с крупой со сметаной</b>					<b>250/5</b>		<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>17,2</b>	<b>128,0</b>		№134-2004
крупа перловая или пшеничная				10		10						



картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33	25														
01.11.-31.12. -30%	36	25														
01.01-29.02 - 35%	39	25														
01.03 - 40%	42	25														
капуста свежая белокочанная	38	30														
морковь до 01.01.-20%	12,5	10														
с 01.01 - 25%	13,3	10														
лук репчатый	12	10														
масло сливочное	5	5														
сметана	5	5														
<b>Фрикадельки рыбные с маслом</b>				<b>100/5</b>				<b>12,8</b>				<b>8,8</b>			<b>7,6</b>	<b>160,8</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	120	80														
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	146	80														
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	93	80														
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	108	80														
хлеб пшеничный	14	14														
вода питьевая	20	20														

Агентство урегулирования  
 «Центр технологического контроля»  
 ОГРН 1077203065147  
 ИНН 7203208134

№347-2013,  
Пермь



Завтрак		640	25,7	30,1	76,1	677	
Бутерброд с сыром	хлеб пшеничный	20					№3-2004
	сыр	21	5,7	6,2	7,2	107,4	
Рагу из мяса							
	говядина 1 категории	107	15,8	20,7	28,0	361,5	№6/8-2011, Екатеринбург
	или говядина полуфабрикат	93					
	или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79					
	масса тушеного мяса						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77					
	01.11.-31.12. -30%	83					
	01.01-29.02 - 35%	89					
	01.03 - 40%	97					
	морковь до 01.01.-20%	73					
с 01.01 - 25%	77						
лук репчатый	38						
капуста белокочанная свежая	90						

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134



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%	13,3	10							
лук репчатый	13	11							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3							
масло сливочное	5	5							
сахар	0,5	0,5							
сметана	5	5							
<b>Котлета по хлыновски</b>	<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>14,5</b>	<b>12,7</b>	<b>237,7</b>	<b>№454-2004</b>			
говядина 1 категории	113	83							
или говядина полуфабрикат	98	83							
или фарш промышленного производства	83	83							

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



Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
<b>ИТОГО:</b>		<b>52</b>	<b>59</b>	<b>213</b>	<b>1595</b>	

**19 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>			<b>680</b>	<b>21,4</b>	<b>16,5</b>	<b>94,6</b>	<b>611,7</b>
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6
<b>ИЛИ</b>							
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3
огурцы свежие грунтовые	105	100					
или огурцы свежие парниковые	102	100					
<b>Рыба, запеченная с яйцом</b>			<b>100</b>	<b>14,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>183,1</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	153	102					
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	186	102					

Автоматическое учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»  
ОГРН 077203065147  
ИНН 7203208134

или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	118	102									
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	130	96									
мука пшеничная	5	5									
масло растительное	5	5									
масса запеченной рыбы		85									
мука пшеничная	3	3									
яйцо куриное	20	20									
масло растительное	2	2									
<b>Пюре картофельное</b>			180	3,9	5,9	26,7	175,5				№520-2004
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									
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0				№518-2013, Пермь
<b>Фрукт в ассортименте</b>			100	0,1	0,2	5,7	25				№458-2006, Москва



Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный		20					
Хлеб пшеничный		20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20					
<b>Обед</b>		<b>810</b>	<b>28,9</b>	<b>35,6</b>	<b>117,2</b>	<b>905,0</b>	
Салат картофельный с кукурузой		100	3,5	6,4	9,8	110,8	№65-2013, Пермь
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	70	53				
	01.11.-31.12. -30%	76	53				
	01.01-29.02 - 35%	82	53				
	01.03 - 40%	89	53				
	масса отварного картофеля		50				
	лук репчатый	9,5	8				
	или лук зеленый	10	8				
	<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>						
кукуруза консервированная (после термической обработки)		37	22				
	яйцо куриное	15	15				
	масло растительное	5	5				

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

Суп - харчо с мясом		250/10	7,4	5,5	22,0	167,1	№154-1996
говядина полуфабрикат	19	16					
или говядина 1 категории	22	16					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16					
крупа рисовая	17,5	17,5					
лук репчатый	24	20					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	15	15					
масло сливочное	5	5					
чеснок свежий	1,9	1,5					
хмели-сунели (сушеная зелень)	0,3	0,3					
<b>Мясо, тушенное с капустой</b>		<b>250</b>	<b>12,9</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>346,1</b>	№365-2013, Пермь
говядина полуфабрикат	93	79					
или говядина 1 категории	107	79					
или свинина мясная	87	74					
масса тушеного мяса		50					
капуста белокочанная свежая	275	220					
масло растительное	12	12					

морковь до 01.01.-20%	25	20										
с 01.01 - 25%	27	20										
лук репчатый	17	14										
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7										
мука пшеничная	5	5										
сахар	4	4										
<b>Компот из свежих плодов</b>						200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996	
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40										
или груши свежие	44	40										
или апельсины свежие	60	40										
сахар	15	15										
<b>Хлеб ржаной</b>						40	1,9	0,4	17,5	81,0		
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>						40						
<b>Хлеб пшеничный</b>						60	3,0	0,8	24,3	116,8		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>						60						
<b>ИТОГО:</b>							50	52	212	1517		

**20 день**

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

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Яйца вареные			665	25,1	22,3	81,0	625,2	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"			120	14,1	10,3	15,2	209,9	№59-2006, Екатеринбург
говядина 1 категории	95	70						
или говядина полуфабрикат	83	70						
или фарш мясной промышленного производства	70	70						
грудка куриная промышленного производства	29	20						
или филе куриное промышленного производства	21	20						
или фарш куриный промышленного производства	20	20						
крупа рисовая	6	6						
молоко питьевое	20	20						
масса вязкой каши		24						
лук репчатый	6	5						
яйцо куриное	12	12						
мука пшеничная	8	8						

масло растительное для смазки листа	2	2											
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>			180	2,0	5,4	29,2	173,4	№510-2004					
крупа гречневая	45	45											
вода питьевая	144	144											
масло сливочное	6	6											
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004					
чай-заварка	2	2											
сахар	15	15											
<b>Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке</b>			125	1,8	1,5	4,5	38,7						
<b>Хлеб ржаной</b>			20	0,9	0,2	8,7	40,5						
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			20										
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,0	0,3	8,1	38,9						
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			20										
<b>Обед</b>			860	31,7	32,8	124,9	921,1						
<b>Салат из свежих огурцов</b>			100	0,7	5,1	2,5	58,7	№17-2013, Пермь					
огурцы свежие парниковые	97	95											

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





Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
<b>ИТОГО:</b>		<b>57</b>	<b>55</b>	<b>206</b>	<b>1546</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):</b>		<b>21</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>608</b>	При одном приеме пищи (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):</b>		18-23	18-23	77-96	544-680	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):</b>		<b>31</b>	<b>32</b>	<b>124</b>	<b>907</b>	При одном приеме пищи (обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):</b>		27-32	28-32	115-134	816-952	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>209</b>	<b>1516</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):</b>		45-54	46-55	192-230	1360-1632	При двухразовом питании (завтрак, обед)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения",						