

СОГЛАСОВАНО

*Директор: Анна  
А.Н. Савельева*

УТВЕРЖДАЮ

*Михаил Александрович  
Криворученко  
Заместитель  
директора ЗУРКЕ Фурмановна*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№2596 от 19.09.2023 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.**





Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»  
625000, г. Тюмень, ул. Холодильная, 57. Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92  
Тюмень, 625027 Тел/факс: 20-50-06. E-mail: [tcgsen@fguz-tyumen.ru](mailto:tcgsen@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

№ 82/Д.

«05» октября 2023 г.

г. Тюмень

### Экспертное заключение

- 1. Наименование услуги:** экспертиза примерного 20-дневного меню (завтраков) для питания детей в общеобразовательных организациях, возрастная категория: с 12 лет и старше.
- 2. Заявитель:** АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134 ОГРН 1077203065147), заявка №148808 от 26.09.2023г., юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д.47А.
- 3. Получатель:** АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134 ОГРН 1077203065147), заявка №148808 от 26.09.2023г., юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д.47А.
- 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 №148808 от 26.09.2023г. проведена оценка примерного 20-дневного меню (завтраков) для питания детей в общеобразовательных организациях, возрастная категория: с 12 лет и старше.

Представлены: аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую при разработке меню литературу, нормативные документы, накопительная ведомость, таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи. При составлении примерного 20-дневного меню (завтраков) для питания детей в общеобразовательных организациях, возрастная категория: с 12 лет и старше, использовались следующие нормативные документы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996);
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России, -М., МП «ВИКА», 1992 г (№ рец. – 1992);
- 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. – 2004);

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь);

-Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области – Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006 (№ рец. – 2006, Екатеринбург);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 -4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020, 2021, Новосибирск);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 -7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020, 2021, Новосибирск);

-Единый сборник нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации лечебно-профилактических учреждений - Пермь: Уральский институт питания, 2001г (№ рец.-2001, Пермь).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее); таблица распределения энергетической ценности (калорийности) горячих завтраков для детей школьного возраста с 12 лет и старше.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей с 12 лет и старше 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.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание витаминно-микроэлементного состава в каждом блюде).

Наименования блюд и кулинарных изделий, указано в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептов, согласно п. 11.2 МР 2.3.6.0233-21.

Представлены технологические карты, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд, согласно п. 11.3 (приложение 7) МР 2.3.6.0233-21.

В каждой технологической карте приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

На долю горячего завтрака в среднем за 20 дней приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. 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, витаминизированные напитки. 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.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное двадцатидневное меню №2596 от 19.09.2023г. горячих завтраков для питания детей в общеобразовательных организациях возрастной категории с 12 лет и старше, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене

Александрова А.Г.



## 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 лет 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, предусмотрен прием пищи - завтрак.

**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».

**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)".**

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**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России - М.: МП «ВИКА», 1992 г (**№рец.-1992**).
- 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 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**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области – Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г (**№рец.-2006, Екатеринбург**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, от 1 до 7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (**№ рец.-2020,2021, Новосибирск**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 – 4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (**№ рец.-2020,2021, Новосибирск**).
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений — Пермь: Уральский региональный центр питания, 2021г (**№рец.-2021, Пермь**).

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.

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)

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

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



**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	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	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.

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
1 день	550
2 день	585
3 день	665
4 день	550
5 день	580
6 день	580
6 день	565
7 день	730
8 день	550
9 день	580
10 день	620
11 день	585
12 день	580
13 день	550
14 день	585
15 день	665
16 день	570
17 день	630
18 день	570
19 день	650
20 день	605

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

## НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 2596 от 19.09.2023 г. для питания детей школьного возраста с 12 лет и старше (завтрак)

№	Продукты	Норма питания в г, мл, netto на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, netto, прием пищи - завтрак	Фактически получено г, мл																				Факт в день, г, мл	% выполнено	
				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	20	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	380	19	97	
2	Хлеб пшеничный	200	30,0	30	27	20	28	20	40	32	26	20	20	40	20	61	20	20	20	40	32	572	29	95		
3	Мука пшеничная	20	4,0	14	8	0	0	0	0	0	0	3	4	14	4	0	0	0	20	11	0	2	79	4	99	
4	Крупы, Бобовые	50	25,0	7	0	70	0	0	0	0	0	47	76	0	0	62	0	63	52	13	0	6	85	24	97	
5	Макаронные изделия	20	13,0	0	0	0	64	0	0	64	0	0	0	0	54	0	0	0	0	1	64	0	256	13	98	
6	Картофель	187	50,5	0	154	0	20	170	0	0	154	0	30	0	0	154	0	0	195	0	154	0	1031	52	102	
7	Специи (свежие, мороженые, консервированные), включая зеленые и вяленые (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-паста, зелень	320	67,2	0	10	128	113	100	0	100	0	139	131	0	107	144	105	12	0	107	102	67	0	1365	68	102
8	Фрукты свежие	185	37,0	0	180	0	0	0	0	155	0	40	0	0	0	180	5	30	0	150	0	740	37	100		
9	Сухофрукты	20	5,0	0	0	25	0	0	0	0	0	15	20	0	20	0	0	0	0	25	0	105	5	105		
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Instantные	200	40,0	0	0	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	200	0	0	0	0	200	0	800	40	100	
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдана сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	13,3	31	10	10	15	0	15	12	0	18	10	31	10	19	0	10	36	15	10	0	15	267	13	100
12	Кондитерские изделия	15	4,5	0	0	0	0	0	25	0	45	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	90	5	100	
13	Какао	1,2	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	104		
14	Чай	2	0,8	2	0,0	0,0	2	0,0	2	2,0	0,0	0	2,0	2	0,0	0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	2,0	16	0,8	100	
15	Кофейный напиток	2	0,4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	8	0	100		
16	Мясо 1-й категории	78	19,8	0	0	79	83	0	0	0	0	75	0	63	0	0	0	0	66	0	48	0	414	21	104	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	5	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	5	99	
18	Птица (целыта-бройлера, потрошенные - 1 кат.)	53	31,8	0	0	0	0	149	0	150	0	0	0	0	98	0	115	0	0	0	0	120	632	32	99	
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	15,4	0	89	0	0	0	0	143	0	0	0	0	0	85	0	0	0	0	0	317	16	103		
20	Молоко	350	46	100	136	0	0	0	60	0	29	0	0	20	130	0	39	100	232	0	29	0	875	44	96	
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	27,0	125	0	0	0	125	0	0	0	0	0	125	0	0	0	0	20	0	0	125	520	26	96	
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	15,0	137	0	0	0	0	0	0	0	0	0	156	0	0	0	0	0	0	0	293	15	98		
23	Сметана	10	3,3	0	0	0	0	10	0	0	0	13	0	6	0	0	0	5	13	10	10	66	3,3	100		
24	Сыр	15	3,0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	12	0	10	0	0	0	0	15	0	57	2,9	95		
25	Масло сливочное	35	8,9	28	17	0	4	10	0	4	12	8	7	20	4	0	12	10	15	15	5	6	186	9,3	105	
26	Масло растительное	18	5,0	0	2	16	2	2	3	4	5	10	2	0	9	15	4	2	1	7	5	4	98	4,9	97	
27	Яйцо, шт.	40	14,0	24	6	0	8	0	152	20	0	4	9	0	0	6	7	20	4	0	4	20	284	14	101	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29	Крахмал	4	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30	Специи	2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	10	0,5	95	
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	25	1,2	99		

\* 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 питания для обучающихся 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 Оригинал  
 Меню № 2596 от 19.09.2023 г.  
 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
	20-25 % от суточного рациона		
	<b>544-680</b>		
1 день	633		23
2 день	632		23
3 день	675		25
4 день	669		25
5 день	650		24
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>652</b>		<b>24</b>
6 день	605		22
7 день	629		23
8 день	652		24
9 день	636		23
10 день	638		23
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>632</b>		<b>23</b>
11 день	602		22
12 день	658		24
13 день	659		24
14 день	605		22
15 день	616		23
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>628</b>		<b>23</b>
16 день	645		24
17 день	650		24
18 день	650		24
19 день	624		23
20 день	642		24
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>642</b>		<b>24</b>
<b>ИТОГО в среднем за день</b>	<b>638</b>		<b>23</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"





## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Фрукты в ассортименте			665	23,4	21,3	86,9	631,8	
Котлета рыбная "Лада" (из горбуши и минтая) с маслом			180	0,4	0,4	10,3	46	№456-2006, Москва
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	63	42	100/5	14,1	11,8	9,5	201	№9/7-2011, Екатеринбург
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	76	42						
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	63	47						
хлеб пшеничный	7	7						
молоко питьевое	7	7						
лук репчатый	11	9						
яйцо куриное	6	6						
чеснок свежий	1,3	1						
масло сливочное	5	5						
мука пшеничная	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						

Автономное учреждение Тюменская область  
 «Центр технологического контроля»  
 ОГРН 1077203065147  
 ИНН 7203208134

		5	5			5							
масло сливочное		5	5			5							
Пюре картофельное						180	3,9	5,9	26,7	176	№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										
Кофейный напиток						200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004		
кофейный напиток		4	4										
сахар		10	10										
молоко питьевое		100	100										
Хлеб ржаной						20	0,7	0,1	9,4	40,5			
или Хлеб ржаной витаминизированный						20							
Хлеб пшеничный						40	2,0	0,6	16,2	77,8			
или Хлеб пшеничный витаминизированный						40							
<b>ИТОГО:</b>							23	21	87	632			



**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)\*:**

**НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):**

**3 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>							
Салат из свеклы с сыром			550	21,5	22,8	96,1	675
			100	4,2	6,5	7,7	106,1
							№50-2004
свекла - до 01.01 - 20%	103	82					
с 01.01 - 25%	109	82					
масса отварной свеклы		78					
	21	20					
сыр		4					
масло растительное							
<b>Плов из мяса</b>			250	15,4	15,9	48,7	399,5
							№370-2013, Пермь
говядина 1 категории	107	79					
или говядина полуфабрикат	93	79					
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					
или свинина мясная	87	74					

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



### 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>							
Икра кабачковая промышленного производства			580	22,0	23,0	93,7	669,0
икра кабачковая	102	100	100	2,2	4,7	7,4	81
<b>ИЛИ</b>							
Овощи свежие с зеленью (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11
огурцы свежие парниковые	102	100					
или огурцы свежие грунтовые	105	100					
или помидоры свежие парниковые	102	100					
или помидоры свежие грунтовые	118	100					
или перец болгарский	133	100					
или капуста белокочанная свежая	125	100					
зелень свежая (петрушка, укроп)	9,5	7					
Котлета по хлыновски (говядина и свинина)			100	14,1	14,5	12,7	237,7
говядина 1 категории	82	60					

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

№148-2021,  
Пермь

№650-2021,  
Пермь

№464-2004



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>ИТОГО:</b>			22	23	94	669	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>							
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):</b>							
			90	92	383	2720	При 1-разовой питании детей (завтрак)
			18-23	19-23	77-96	544-680	

**5 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			580	23,4	23,3	86,8	649,7	
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	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						

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

Бедро куриное запеченное		100	15,5	15,1	0,7	200,7	№494-2004
бедро куриное	157	149					
сметана	10	10					
чеснок	0,6	0,5					
масло растительное	2	2					
<b>Картофель толченый, по-деревенски</b>		<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>7,7</b>	<b>33,0</b>	<b>220,9</b>	№208-2013, Пермь
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>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>138</b>	№518-2013, Пермь
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>40,5</b>	
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>		<b>20</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>					



Чай с сахаром				200	0,2	0,0	15,0	60,8	№6685-2004
чай-заварка	2	2							
сахар	15	15							
Хлеб пшеничный				20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				20					
Хлеб ржаной				40	1,4	0,2	18,8	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный				40					
<b>ИТОГО:</b>					23	23	77	605	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>					90	92	383	2720	При 1-разовом питании детей (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>					18-23	19-23	77-96	544-680	

### 7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>			<b>730</b>	<b>22,2</b>	<b>18,6</b>	<b>93,3</b>	<b>629</b>
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	154	100	100	3,1	0,2	6,5	40
<b>ИЛИ</b>							
Овощи свежие с зеленью (порциями)			100	0,7	0,1	1,9	11
огурцы свежие парниковые	102	100					

№148-2021,  
Пермь



или огулцы свежие грунтовые	105	100							
или помидоры свежие парниковые	102	100							
или помидоры свежие грунтовые	118	100							
или перец болгарский	133	100							
или капуста белокочанная свежая	125	100							
зелень свежая (петрушка, укроп)	9,5	7							
<b>Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)</b>			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь	
филе куриное промышленного производства	126	120							
яйцо	20	20							
сухари	12	12							
масло растительное для смазки листа	4	4							

**ИЛИ**

<b>Наггетсы из курицы запеченные (4 шт. по 25 г. на порцию)</b>			100	12,6	14,2	5,2	199	№372-2021, Пермь
наггетсы из курицы промышленного производства	150	150						
масло растительное для смазки листа	4	4						
<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	4	4						

Автономное учреждение Томской области  
«Центр территориального контроля»

ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

Чай с лимоном				200	0,1	0,0	12,5	50	№686-2004
чай - заварка	2	2							
сахар	12	12							
лимон	6	5							
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9		
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5		
или Хлеб ржаной витаминизированный			20						
<b>ИТОГО:</b>				22	19	93	629		При 1-разовом питании белков (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>									
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>									

### 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>23,5</b>	<b>23,2</b>	<b>87,6</b>	<b>652,0</b>
<b>Рыба запечённая с маслом</b>			<b>120/5</b>	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>4,4</b>	<b>211</b>
горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	204	143					№310-1996

или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	246	143											
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	184	136											
сухари	6	6											
масло растительное	5	5											
масло сливочное	5	5											
<b>Пюре картофельное</b>			<b>180</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>176</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>Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте</b>			<b>45</b>	<b>1,4</b>	<b>2,5</b>	<b>17,0</b>	<b>96</b>						
Сок в ассортименте	200	200		0,4	0,0	22,0	90						№518-2013, Пернь
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9						
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20										
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5						

Автономное учреждение Томской области

«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147

ИНН 7203206134

или Хлеб ржаной витаминизированный	20								
<b>ИТОГО:</b>									
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>					23	88	652		
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):</b>					90	383	2720		
					18-23	77-96	544-680		

При 1-разовом питании детей (завтрак)

### 9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>			580	19,1	22,7	89,0	635,7	
<b>Салат из капусты белокочанной</b>			100	2,1	5,1	9,3	91,5	№1-2013, Пермь
капуста белокочанная (стертая с солью)	154	78						
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>								
лук репчатый	6	5						
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>								
или лук зеленый	6	5						
сахар	3	3						

кислота лимонная	0,12	0,12							
вода для разведения лимонной кислоты	6	6							
масло растительное	5	5							

ИЛИ

<b>Салат из свежих помидоров</b>			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						

**Печень говяжья по - строгановски**

			100	11,9	10,9	3,7	160,5	№431-2004
печень говяжья	115	95						
масло растительное	5	5						
масса готовой печени		60						
мука пшеничная	2,5	2,5						
сметана	12,5	12,5						
вода питьевая	30	30						

ИЛИ

Автономное учреждение Пермская область  
«Центр технологического контроля»  
ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

<b>Бефстроганов из говядины</b>		100	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004
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	6,3	37,9	221,1	№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	8	8					

Компот из свежих плодов		200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	40	45,6					
или груши свежие	40	44					
или апельсины свежие	40	60					
сахар	15	15					
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>ИТОГО:</b>			19	23	89	636	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>							
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>							
			18-23	19-23	77-96	544-680	При 1-разовом питании детей (завтрак)

**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	620	22,2	21,3	89,7	638,5
			100	0,8	0,1		

Автономное учреждение «Центр технологического контроля»  
 №146  
 ОГРН 1077203065147  
 ИНН 7203208134

## 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>Колбаски из говядины и свинины запеченные с сыром</b>		<b>100</b>	<b>12,2</b>	<b>15,2</b>	<b>6,8</b>	<b>213</b>	№832-1992
говядина 1 категории	68	50					
или говядина полуфабрикат	59	50					
свинина мясная	29	25					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30					
01.11.-31.12. -30%	43	30					
01.01-29.02 - 35%	46	30					
01.03 - 40%	50	30					
яйцо куриное	4	4					
лук репчатый	12	10					
мука пшеничная	4	4					
масло растительное для смазки листа	2	2					
сыр	13	12					



Каша гречневая рассыпчатая с морковью и чесночком		180	6,8	5,5	44,0	252,7	№203-2021, Пермь
крупа гречневая	78	78					
вода питьевая	120	120					
масса готовой каши		165					
масло сливочное	7	7					
чеснок свежий	0,6	0,5					
морковь до 01.01.-20%	25	20					
с 01.01 - 25%	27	20					
масса припущенных с маслом овощей		20					
<b>Чай "Витаминный"</b>							
чай-заварка	2	2	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
шиповник	15	15					
сахар	10	10					
<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	8,1	38,9	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>		20					

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

<b>ИТОГО:</b>		22	21	90	638	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>						
		90	92	383	2720	При 3-разовом приеме пищи (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>						
		18-23	19-23	77-96	544-680	При одном приеме пищи (завтрак)
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраком):</b>						
		22	22	87	632	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраком)(20-25%):</b>						
		18-23	18-23	77-96	544-680	

### 11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>585</b>	<b>21,4</b>	<b>20,9</b>	<b>82,0</b>	<b>601,7</b>	
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>30/10</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,5</b>	<b>133,8</b>	№1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
<b>Пудинг творожный запеченный с молоком стученным</b>			<b>200/20</b>	<b>17,1</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>368,4</b>	№362-2004
творог	158	156						
мука пшеничная	14	14						
или крупа манная	12	12						
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	20,2	20							
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№665-2004	
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>ИТОГО:</b>				21	21	82	602		
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>				90	92	383	2720		При 1-разовом питании детей (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>				18-23	19-23	77-96	544-680		

Автономное учреждение «Тамбовский обсерватор»  
«Центр технологического контроля»  
ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134

## 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 "Любительский" с сыром			580	21,4	21,5	94,9	657,6	№4-2006, Екатеринбург
морковь до 01.01 -20%	48	38						
с 01.01 - 25%	51	38						
масса отварной моркови		35						
сыр	11	10						
огурцы соленые (без уксуса)	46	25						
или огурцы свежие парниковые	26	25						
или огурцы свежие грунтовые	26	25						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	43	26						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
Винегрет овощной			100	1,5	5,0	14,9	110,5	№671-2004
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					
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 соленные 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>Гуляш из говядины</b>			100	9,1	7,5	3,4	117,5

№437-2004

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

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>Макаронные изделия отварные</b>			180	3,8	3,4	41,1	210,2		№516-2004
макаронные изделия	64	64							
масло сливочное	4	4							
<b>Какао с молоком</b>			200	3,4	3,2	16,1	106,8		№642-1996
какао - порошок	5	5							
молоко питьевое	130	130							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>			20	0,7	0,1	9,4	40,5		
<b>или Хлеб ржаной витаминизированный</b>			20						

Хлеб пшеничный			40	2,0	0,6	16,2	77,8
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40				
<b>ИТОГО:</b>							
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>							
			90	21	92	383	2720
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>							
			18-23	21	19-23	77-96	544-680

Примечание: \* - разное количество белков (завтрак)

### 13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>							
Салат из капусты белокочанной с морковью			550	19,5	22,3	95,2	658,5
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					

Автоматное учреждение Томской области  
«Центр технологического инноваций»  
ОГРН 1077203065147  
ИНН 7203208134





Компот из сухофруктов		200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
сухофрукты	20,3	20					
сахар	15	15					
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>ИТОГО:</b>			<b>20</b>	<b>22</b>	<b>95</b>	<b>659</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	При 1-разовом питании детей (за сутки)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>			<b>18-23</b>	<b>19-23</b>	<b>77-96</b>	<b>544-680</b>	

**14 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	
<b>Завтрак</b>			<b>585</b>	<b>21,3</b>	<b>19,4</b>	<b>86,6</b>	<b>605,2</b>
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6

ИЛИ

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

Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
	105	100						
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
<b>Вершинки рыбные с маслом</b>			<b>100/5</b>	<b>13,5</b>	<b>12,7</b>	<b>10,7</b>	<b>211</b>	№97-2011, Екатеринбург
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	155	85						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	115	85						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	112	85						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	10	10						
лук репчатый	6	5						
чеснок свежий	0,4	0,3						
яйцо куриное	6	6						
сухари	7	7						
масло растительное для смазки листа	4	4						
масло сливочное	5	5						

## ИЛИ

Наггетсы рыбные запеченные, с маслом (4 шт. по 25 г. на порцию)

		125	125	100/5	13,5	12,7	10,7	211	№304-2021, Пермь
наггетсы рыбные промышленного производства		125	125						
масло растительное для смазки листа		4	4						
масло сливочное		5	5						
Пюре картофельное				180	3,9	5,9	26,7	176	№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						
Сок в ассортименте		200	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной				20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный				20					
Хлеб пшеничный				40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный				40					

Автономное учреждение Томенской области  
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147

ИНН 7203208134

<b>ИТОГО:</b>		<b>21</b>	<b>19</b>	<b>87</b>	<b>605</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>		<b>18-23</b>	<b>19-23</b>	<b>77-96</b>	<b>544-680</b>

### 15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>			<b>665</b>	<b>23,4</b>	<b>23,1</b>	<b>78,8</b>	<b>616,1</b>
<b>Фрукты в ассортименте</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>
<b>Люля-кебаб из птицы, с маслом</b>			<b>100/5</b>	<b>14,6</b>	<b>15,5</b>	<b>1,2</b>	<b>202,7</b>
филе куриное промышленного производства	121	115					
или филе индейки	121	115					
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	169	115					
лук репчатый	14	12					
яйцо куриное	7	7					
масло растительное	2	2					
зелень свежая (петрушка, укроп)	6,8	5					
масло сливочное	5	5					

При 1-разовом питании детей (завтрак)

№459-2006, Москва

№1045-2006

Рис припущенный		180	4,4	4,3	35,0	196,6	№512-2004
	крупа рисовая	63	63				
	вода питьевая	133	133				
	масло сливочное	5	5				
Кофейный напиток		200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
	кофейный напиток	4	4				
	сахар	10	10				
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	100	100				
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>ИТОГО:</b>			23	23	79	616	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>			90	92	383	2720	При 1-разовом питании детей (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>			18-23	19-23	77-96	544-680	При одном приеме пищи (завтрак)
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):</b>			21	21	88	628	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки) (20-25%):</b>			18-23	18-23	77-96	544-680	Атмосферное загрязнение области

«Центр технологического контроля»  
 ОГРН 1077203065147  
 ИНН 7203208134

## 16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Каша пшеничная жидкая			570	20,2	21,3	93,2	645,1	№311-2004
			250	9,9	10,5	33,5	268	
		32						
		232						
		4						
		1						
		5						
<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>								
			250	9,4	9,6	32,5	254	№311-2004
		32						
		228						
		4						
		1						
		5						

Манник с джемом		120		9,2	10,5	39,1	287,7	№5502021, Пермь
мука пшеничная	20	20						
крупа манная	20	20						
сахар	20	20						
масло сливочное	10	10						
сметана	5	5						
кефир	20	20						
яйцо куриное	20	20						
двууглекислый натрий	1	1						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса готового манника		100						
Джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20	20						
<b>Чай с лимоном</b>			200	0,1	0,0	12,5	50	№886-2004
чай - заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,0	0,3	8,1	38,9	

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

или Хлеб пшеничный витаминизированный	20								
<b>ИТОГО:</b>		20	21	93	645				
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>		90	92	383	2720				
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА завтрак (20-25%):</b>		18-23	19-23	77-96	544-680				

Гру 1 - разноем  
пильанил дотей  
(завтрак)

### 17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			630	21,9	23,4	88,3	650,3	
<b>Винегрет овощной</b>			100	1,5	5,0	14,9	110,5	№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						
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							
лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый									
масло растительное	5	5							
<b>Тефтели из говядины с рисом ("ёжики"), запеченные с соусом</b>									
говядина 1 категории	90	66				100/50	13,6	10,1	6,7
или говядина полуфабрикат	78	66							
крупа рисовая	13	13							
вода питьевая	24	24							
масса готового рассыпчатого риса		34							
яйцо куриное	4	4							
лук репчатый	36	30							
масло сливочное	4	4							

№330-2013,  
Пермь

Автономное учреждение Тюменской области  
«Центр технологического контроля»  
ОГРН 10772030665147  
ИНН 7203206134

масса прожаренного с маслом лука		15											
мука пшеничная	10												
масло растительное для смазки листа	2	2											
масса готовых ёжиков		100											
соус сметанный		50											№442-2013, Пермь
сметана	12,5	12,5											
мука пшеничная	1,3	1,3											
масло сливочное	1,3	1,3											
вода питьевая	37,5	37,5											
<b>Картофель толченый, по-дерявенски</b>		<b>180</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											

№208-2013,  
Пермь

220,9

33,0

7,7

4,9

180

170

170

170

170

30

10

Компот из ягод замороженных		200	0,2	0,2	16,2	67,4	№491-2021, Пермь
ягодная смесь (свежемороженая - крыжовник, рябина черноплодная, красная смородина, яблоко)	31,5	30					
или смородина свежемороженая	30,6	30					
или клюква свежемороженая	31,5	30					
сахар	15	15					
<b>Хлеб пшеничный</b>		20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный		20					
<b>Хлеб ржаной</b>		20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный		20					
<b>ИТОГО:</b>			22	23	88	650	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>			90	92	383	2720	При 1-разовом питании детей (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>			18-23	19-23	77-96	544-680	

**18 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	
<b>Завтрак</b>							
Икра кабачковая промышленного производства			570	20,9	23,3	89,3	649,8
икра кабачковая	102	100	100	2,2	4,7	7,4	81
							№50-2021, Пермь

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

## ИЛИ

Овощи свежие с зеленью (порциями)		100	0,7	0,1	1,9	11	№148-2021, Пермь
огурцы свежие парниковые	102	100					
или огурцы свежие грунтовые	105	100					
или помидоры свежие парниковые	102	100					
или помидоры свежие грунтовые	118	100					
или перец болгарский	133	100					
или капуста белокочанная свежая	125	100					
зелень свежая (петрушка, укроп)	9,5	7					
<b>Паста "Карбонара" с птицей</b>		<b>270</b>	<b>16,8</b>	<b>18,2</b>	<b>42,2</b>	<b>400</b>	№54-3/к-2020, 2021 Новосибирск
грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	144	98					
или филе куриное промышленного производства	103	98					
масло растительное	5	5					
масса тушеной мякоти птицы		70					
чеснок свежий	0,5	0,4					
макаронные изделия	64	64					
масло сливочное	5	5					
сметана	10	10					

сыр			15	16	15					
зелень свежая (петрушка, укроп)			2	2,7						
<b>Напиток из плодов шиповника</b>						200	0,2	0,0	22,2	89,8
ШИПОВНИК			25	25						
сахар			10	10						
<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	8,1	38,9	
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>					20					
<b>ИТОГО:</b>						21	23	89	650	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО НОРМАТИВУ (100%)*:</b>										
						90	92	383	2720	При 1-разовом питании детей (завтрак)
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА ЗАВТРАК (20-25%):</b>										
						18-23	19-23	77-96	544-680	

**19 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>			650	21	20	91	624
<b>Голубцы ленивые, запеченные с соусом</b>			120	13,9	12,8	7,9	202
<b>говядина 1 категории</b>	65	48					

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