

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

« ____ » _____ 20 г.

20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД №20-ШК-Д/3590-20/116 от 21.10.2021г

для питания детей с заболеванием сахарный диабет

в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

В 20-ти дневное меню №20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021 г., имеющее экспертное заключение о соответствии требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20 (№17/Д от 09.03.2021г., выданное Центром гигиены и эпидемиологии в Тюменской области) внесены изменения по исключению или существенному ограничению легкоусвояемых углеводов.

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

Приемы пищи: завтрак, обед.



г. Тюмень, 2021г.

Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания детей с заболеванием сахарный диабет 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 7 до 11 лет

В 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021г., имеющее экспертное заключение о соответствии требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (№17/Д от 09.03.2021г., выданное Центром гигиены и эпидемиологии в Тюменской области) внесены изменения по исключению или существенному ограничению легкоусвояемых углеводов. Учтены рекомендации в соответствии с Приложением № 1 МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).

ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. С сахарным диабетом:

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) яичные желтки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;
- 12) сладкие соки и промышленные сахаросодержащие напитки.

Предусмотрена замена макаронных изделий из муки пшеничной на макаронные изделия диабетического назначения.

Применять в соответствии с рекомендациями п.3.3.Для детей с пищевой аллергией к имеющемуся в организации цикличному меню разрабатывается приложение к нему с заменой продуктов и блюд, исключающих наличие в меню пищевых аллергенов. "МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).

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 рецептов:

Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания — М.: Хлебпродинформ, 2002 г (**№рец.-2002**).
- Сборник технических 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 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 должен 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 соответствие с **Приложением №24**, Сборника рецептов 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**

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

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет, с заболеванием сахарный диабет (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
		500
1 день	620	795
2 день	600	755
3 день	590	800
4 день	540	785
5 день	550	770
6 день	555	885
7 день	575	720
8 день	565	755
9 день	540	795
10 день	530	745
11 день	565	775
12 день	530	810
13 день	500	775
14 день	550	840
15 день	590	780
16 день	630	770
17 день	565	780
18 день	565	775
19 день	600	720
20 день	610	740

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

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

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи
для детей школьного возраста с 7 до 11 лет с заболеванием сахарный диабет***

Суточная потребность 2100**	Завтрак, ккал		% выполнения		Обед, ккал		% выполнения		Итого, ккал		% выполнения	Потребление хлеба ржаного или ржаного с отрубями в день, г
	20-25 % от суточного рациона	420-525	% выполнения	30-35% от суточного рациона	630-735	% выполнения	50 - 60% от суточного рациона	1050-1260				
1 день	448		19	667	28	1115	47	100				
2 день	448		19	683	29	1131	48	100				
3 день	492		21	670	29	1162	49	80				
4 день	484		21	665	28	1148	49	90				
5 день	477		20	658	28	1135	48	112				
ИТОГО в среднем за неделю	470		20	669	28	1138	48					
6 день	422		18	729	31	1152	49	70				
7 день	524		22	630	27	1154	49	116				
8 день	505		22	669	28	1174	50	70				
9 день	442		19	697	30	1139	48	80				
10 день	439		19	696	30	1135	48	80				
ИТОГО в среднем за неделю	467		20	684	29	1151	49					
11 день	463		20	641	27	1104	47	116				
12 день	521		22	696	30	1217	52	80				
13 день	481		20	714	30	1194	51	80				
14 день	466		20	664	28	1130	48	110				
15 день	487		21	643	27	1131	48	109				
ИТОГО в среднем за неделю	484		21	672	29	1155	49					
16 день	502		21	745	32	1247	53	80				
17 день	425		18	717	31	1141	49	80				
18 день	517		22	649	28	1166	50	110				
19 день	505		21	679	29	1184	50	100				
20 день	448		19	648	28	1096	47	106				
ИТОГО в среднем за неделю	479		20	688	29	1167	50					
ИТОГО в среднем за день	475		20	678	29	1153	49					

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

**Пищевая ценность рациона определена исходя из нормативов закрепленных в МР2.4.0162-19, Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации сахарным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019). (далее - МР2.4.0162-19) и Сборнике технических нормативов. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания" Приложение 3 "Суточная потребность в пищевых веществах и энергии в среднем для отдельных диет"(2100-2500ккал) Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей школьного возраста с заболеванием сахарный диабет
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК-Д/3590-20/116 от 21.10.2021г

в 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021г.,

имеющее экспертное заключение о соответствии требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20 (№17/Д от 09.03.2021г., выданное Центром гигиены и эпидемиологии в Тюменской области)

внесены изменения по исключению или существенному ограничению легкоусвояемых углеводов

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
Завтрак								
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004			620	14,8	14,2	65,2	447,8	
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20	20/5/10	5,8	6,4	9,4	118	№1,3-2004
масло сливочное (несоленое)	5	5						
сыр несоленый и нежирный	11	10						
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом			200	7,5	7,7	23,0	191	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ

Меню № 20-1116-8/3590-20/116
АУ ТО «Центр технологического контроля»

лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый		9	7									
или	лук зеленый											
	масло растительное	4	4									
Суп из овощей с курицей, со сметаной		250/10/5		5,9	6,3	16,0	144,3					№135-2004
	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 (несоленное)	5	5									
	сметана	5	5									
Гуляш из говядины (с уменьшенным количеством муки)		100		9,1	7,5	2,5	113,9					№437-2004
	говядина 1 категории	86	63									

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

крахмал		7	7												
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями		60		2,1	0,3	28,2	123,9								
ИТОГО:				39	42	145	1115								
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал								
Завтрак															
Бутерброд с сыром															
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													
сыр несоленый и нежирный	16	15													
Рыба припущенная															
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	149	110													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	162	108													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	197	108													
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	125	108													
морковь - до 01.01 - 20%	6	5													
с 01.01 - 25%	7	5													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

6	5	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
лук репчатый	5	150	3,3	4,4	23,5	147
Пюре картофельное		150	3,3	4,4	23,5	№520-2004
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	128	170				
01.11.-31.12. -30%	128	183				
01.01-29.02 - 35%	128	197				
01.03 - 40%	128	214				
молоко питьевое	24	24				
масло сливочное (несоленное)	5	5				
Кофейный напиток		200	2,9	2,5	4,7	№692-2004
кофейный напиток	4	4				
без сахара						
молоко питьевое	100	100				
Йогурт пониженной жирности без содержания сахара в ассортименте		125	2,5	1,5	4,5	41,5
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями		20	0,7	0,1	9,4	41,3
Обед		755	24,1	27,8	84,2	683,2
Овощи свежие (огурцы)		60	0,5	0,1	1,3	7,9
огурцы свежие грунтовые	60	63				

или огурцы свежие парниковые		61	60									
Борщ с капустой и картофелем со сметаной				250/5	2,3	4,9	16,2	118,1	№110-2004			
свекла до 01.01.-20%		50	40									
с 01.01 - 25%		53	40									
капуста свежая белокочанная		25	20									
или капуста квашеная промышленного производства		21	15									
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		27	20									
01.11.-31.12. -30%		29	20									
01.01-29.02 - 35%		31	20									
01.03 - 40%		33	20									
морковь до 01.01.-20%		16	13									
с 01.01 - 25%		17	13									
лук репчатый		12	10									
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		6	6									
масло сливочное (несоленное)		5	5									
без сахара												
сметана		5	5									

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

Бедро или грудка куриные запеченные домашние		90	14,6	13,6	0,6	183,2	№494-2004
курица потрошенная 1 категории	151	135					
или бедро куриное	142	135					
или грудка куриная промышленного производства	142	135					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4					
<u>чеснок свежий</u>	0,3	0,2					
масло растительное	2	2					
<u>Рагу из овощей (с уменьшенным количеством картофеля)</u>		150	4,2	8,9	15,9	160,5	№224-2004
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					
морковь до 01.01.-20%	125	100					
с 01.01 - 25%	133	100					
лук репчатый	15	13					
масло растительное	8	8					
<u>для соуса</u>		50					

Кнели из говядины припущенные		90	13,8	8,2	0,6	131	№379-2013
говядина 1 категории	110	81					
или говядина полуфабрикат	96	81					
или фарш промышленного производства	81	81					
молоко питьевое	18	18					
лук репчатый	6,5	5,5					
яйцо куриное	5,5	5,5					
масло растительное для смазки емкости	1,5	1,5					
Капуста тушённая (с уменьшенным количеством муки)		150	3,6	5,8	9,5	105	№.534-2004
капуста белокочанная свежая	216	173					
масло растительное	7	7					
морковь до 01.01.-20%	12,5	10					
с 01.01. - 25 %	13,3	10					
лук репчатый	7	6					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4					
мука пшеничная	2	2					
без сахара							

Напиток из плодов шиповника		200	0,2	0,0	13,9	56,6	№705-2004
ШИПОВНИК	25	25					
без сахара							
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями		60	2,1	0,3	28,2	123,9	
ИТОГО:			42	46	144	1162	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
Завтрак			540	15,5	20,3	59,7	483,5	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,1	132	№1-2004
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30						
масло сливочное (несоленное)	10	10						
Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим			180/20	12,1	12,8	21,1	248	№313-2013, Пермь
творог	173	172						
хлопья овсяные "Геркулес"	13	13						
яйцо куриное	14	14						
без сахара								

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	15,7	116,9	№34-2004, Пермь
	80	64						
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 (несоленное)	5	5						
без сахара								
сметана	5	5						
Печень, тушенная в соусе			100	8,8	8,3	4,6	128,3	№401-2013, Пермь
печень говяжья	122	101						
мука пшеничная	5	5						

Автономное учреждение Томенской области
«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	
Завтрак								
Фрикадельки из кур припущенные со сметаной (2 шт. по 50 г.)								
кураца потрошенная 1 категории	169	73						
или грудка куриная промышленного производства	107	73						
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						
сметана	15	15						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная								
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
			550	16,4	20,8	55,0	476,9	
			100	10,8	13,7	2,2	175,3	
							№410-2013, Пермь	
			150	1,7	4,5	24,3	148,6	
							№510-2004	

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Каша пшенная жидкая с маслом			555	12,2	13,5	63,0	422,3	№311-2004
крупя пшено	25	25						
молоко питьевое	190	190						
без сахара								
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное (несоленое)	5	5						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте диабетического назначения			30	1,3	2,5	19,3	104,9	
Кофейный напиток			200	2,9	2,5	4,7	53	№692-2004
кофейный напиток	4	4						
без сахара								
молоко питьевое	100	100						
Йогурт пониженной жирности без содержания сахара в ассортименте			125	2,5	1,5	4,5	41,5	
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			20	0,7	0,1			

94
 Автономное учреждение Тюменской области
 «Центр технологического контроля»
 ОГРН 1077203065147
 ИНН 7203208134

Обед		885	23,3	28,4	94,3	729,4	№4/1-2011, Екатеринбург
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком		80	1,2	4,0	2,9	52,4	
капуста свежая белокочанная	76	61					
<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 (после термической обработки)	25	16					
лимонная кислота	0,08	0,08					
вода питьевая для разведения лимонной кислоты	4	4					
масло растительное	4	4					
ИЛИ							
Салат из свежих помидоров		80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
помидоры свежие парниковые	78	76					
или помидоры свежие грунтовые	90	76					
масло растительное	4	4					
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					
01.01-29.02 - 35%	154	100					

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Бутерброд с сыром			575	17,6	16,6	76,0	523,8	
			20/15	5,0	3,7	9,4	91	№3-2004
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20						
сыр несоленый и нежирный	16	15						
Котлета из говядины припущенная (без хлеба пшеничного и панировки)								
говядина 1 категории	99	73						
или говядина полуфабрикат	86	73						
или фарш промышленного производства	73	73						
хлеб ржаной	16	16						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5,4	4,5						
яйцо куриное	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						

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

Макаронные изделия отварные		150	3,2	2,8	33,2	171	№516-2004
макаронны диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)	51	51					
масло сливочное (несоленое)	4	4					
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара	200	200	0,2	0,0	11,0	45	№518-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)		100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями		20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Обед		720	21,8	21,6	87,1	630,0	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания (без содержания сахара в составе)	63	60	0,8	2,7	3,3	40,7	№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						
крупы: кукурузная, или пшено, или овсяные хлопья "Геркулес"	5						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67						
01.11.-31.12. -30%	72						
01.01-29.02 - 35%	77						
01.03 - 40%	84						
морковь до 01.01.-20%	12,5						
с 01.01 - 25%	13,3						

без сахара												
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями		60	2,1	0,3	28,2	123,9						
ИТОГО:			39	38	163	1154						

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Фрикасе из птицы			565	24,2	23,2	50,0	505,4	
			90	14,5	14,8	0,6	193,6	№493-2004
филе куриное промышленного производства	108	102						
или филе индейки	100	95						
масло сливочное (несоленное)	4	4						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масса тушеной птицы		70						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
Каша ячневая рассыпчатая			150	3,7	4,3	30,8	177	№244-2013, Пермь
крупа ячневая	49	49						

ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва	
	огурцы свежие грунтовые	63							60
	или огурцы свежие парниковые	61	60						
Рыба припущенная			90	9,5	3,6	1,0	74	№371-2004	
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	149	110							
	или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	162	108						
	или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	197	108						
	или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	125	108						
	морковь - до 01.01 - 20%	6	5						
	с 01.01 - 25%	7	5						
	лук репчатый	6	5						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	170	128							
	01.11.-31.12. -30%	183	128						
	01.01-29.02 - 35%	197	128						
	01.03 - 40%	214	128						

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

ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):	24	25	90	684	При одном приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):	21-24	21-25	90-105	630-735	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):	41	42	151	1151	при двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):	35-41	36-43	150-179	1050-1260	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:	69	71	299	2100	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак							
Бутерброд с сыром							
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20					
сыр несоленый и нежирный	16	15					
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом			200	7,5	7,7	23,0	№311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25					
молоко питьевое	182	182					
без сахара							
соль йодированная	1	1					
			автономное учреждение Тюменской области «Центр технологического контроля»				

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

ИЛИ									
Салат из свежих помидоров				80	0,8	4,1	2,8	51,1	№22-2013, Пермь
	78	76	76						
помидоры свежие парниковые		78	76						
или помидоры свежие грунтовые		90	76						
масло растительное		4	4						
Суп из овощей на вегетарианском бульоне со сметаной				250/5	1,8	4,7	16,0	113,5	№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 (несоленное)		5	5						
сметана		5	5						

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

Котлета из говядины припущенная (без хлеба пшеничного и панировки)		90	8,4	9,8	7,3	151,0	№451-2004
говядина 1 категории	99	73					
или говядина полуфабрикат	86	73					
или фарш промышленного производства	73	73					
хлеб ржаной	16	16					
молоко питьевое	13	13					
лук репчатый	5,4	4,5					
яйцо куриное	4,5	4,5					
масло растительное	2	2					
Овощи отварные с маслом		150	2,3	2,5	17,5	102	№422-2013, Пермь
овощная смесь замороженная	175	167					
или фасоль стручковая замороженная	175	167					
масло сливочное (несоленое)	4	4					
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара	200	200	0,4	0,0	22,0	90	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями		60	2,1	0,3	28,2	123,9	
ИТОГО:			33	36	162	1104	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Салат из моркови			530	17,2	25,4	56,0	521,3	
морковь до 01.01.-20%	95	76	80	0,9	8,0	5,4	97,2	№7-2013, Пермь
с 01.01 - 25%	101	76						
<i>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в отварном</i>								
без сахара								
масло растительное	8	8						
Гуляш из говядины (с уменьшенным количеством муки)								
говядина 1 категории	86	63	100	9,1	7,5	2,5	113,9	№437-2004
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						

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

Уха ростовская		250/30	5,5	5,9	18,9	150,5	№119-2006, Москва
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%	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 (несоленное)	5	5					
Фрикадельки из кур припущенные со сметаной (2 шт. по 50 г.)		100	10,8	13,7	2,2	175,3	№410-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории	169	73					
или грудка куриная промышленного производства	107	73					

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак							
Овощи консервированные в собственном соку (помидоры)	63	60	60	0,5	0,1	1,0	№101-2004
ИЛИ							
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	№70-2006, Москва
огурцы свежие грунтовые	63	60					
или огурцы свежие парниковые	61	60					
Суфле рыбное							
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	122	81	90	12,8	9,0	3,9	№400-2004
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	147	81					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	112	83					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	94	81					
масса отварной рыбы		67					
Соус молочный густой		23					№598-2004
молоко питьевое	17	17					

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

Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной		250/10/5	4,9	5,9	16,8	139,9	№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 свежая белокочанная	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					
без сахара							

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

Компот из сухофруктов		200	0,7	0,0	14,1	59	№639-2004
сухофрукты	20,3	20					
без сахара							
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)		100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями		60	2,1	0,3	28,2	123,9	
ИТОГО:			40	44	143	1130	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак							
Биточки рубленые из птицы припущенные							
филе куриное промышленного производства	69	65	590	15,6	14,8	72,9	487,4
или филе индейки	69	65	90	10,5	10,7	4,9	158
или грудка куриная промышленного производства (разделка на мякоть без кожи)	96	65					
хлеб ржаной	17	17					
яйцо куриное	7	7					
лук репчатый	10	8					

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

Обед		780	21,4	21,6	90,8	643,4	
Салат из свежих огурцов	огурцы свежие парниковые	78	76				№17-2013, Пермь
	или огурцы свежие грунтовые	80	76				
	масло растительное	4	4				
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				
лук репчатый		12	10				
масло сливочное (несоленное)		5	5				

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

Котлета рыбная запеченная		90	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	101	75					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	87	75					
<i>хлеб ржаной</i>	14	14					
вода питьевая	12	12					
лук репчатый	3,0	2,5					
яйцо куриное	3,5	3,5					
<i>сахари ржаные</i>	4,5	4,5					
масло растительное	2	2					
Овощи отварные с маслом		150	2,3	2,5	17,5	102	№422-2013, Пермь
овощная смесь замороженная	175	167					
или фасоль стручковая замороженная	175	167					
<i>масло сливочное (несоленное)</i>	4	4					
Компот из свежих плодов		200	0,2	0,0	6,7	28	№585-1996
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40					
или груши свежие	44	40					

Компот из сухофруктов	200		0,7	0,0	14,1	59	№639-2004
	сухофрукты	20,3					
без сахара							
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями		60	2,1	0,3	28,2	123,9	
ИТОГО:			41	41	179	1247	
17 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак							
Бутерброд с маслом							
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30					
масло сливочное (несоленное)	10	10					
Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим							
творог	173	172					
хлопья овсяные "Геркулес"	13	13					
яйцо куриное	14	14					
без сахара							
			180/20	12,1	12,8	21,1	248
			30/10	2,3	7,4	14,1	132
			565	17,1	21,7	40,2	425
							№1-2004
							№313-2013, Пермь

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

Суп крестьянский с крупой со сметаной		250/5	3,1	5,2	17,2	128,0	№134-2004
крупя 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 (несоленное)	5	5					
сметана	5	5					
Тефтели рыбные припущенные с маслом (без хлеба пшеничного и мучной панировки)	90/5	13,9	5,2	1,9	110	№349-2013, Пермь	
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	138	92					
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	167	92					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	124	92					
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	121	92					

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

Бутиерброд с сыром			20/15	5,0	3,7	9,4	91	№3-2004
	20	15						
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20						
сыр несоленый и нежирный	16	15						
Рагу из мяса			200	12,6	20,0	17,6	300,8	№6/8-2011, Екатеринбург
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
масса тушеного мяса		50						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	60	45						
01.11.-31.12. -30%	64	45						
01.01-29.02 - 35%	69	45						
01.03 - 40%	75	45						
морковь до 01.01.-20%	56	45						
с 01.01 - 25%	60	45						
лук репчатый	30	25						
капуста белокочанная свежая	69	55						
масло растительное	10	10						

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

ИЛИ										
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006, Москва		
	63	60								
огурцы свежие грунтовые	63	60								
или огурцы свежие парниковые	61	60								
Рыба, запеченная с яйцом (с уменьшенным количеством муки)			90	12,0	8,9	4,7	146,9	№341-2013, Пермь		
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	140	93								
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	169	93								
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	117	87								
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	108	93								
мука пшеничная	2	2								
масло растительное	4	4								
масса запеченной рыбы		70								
мука пшеничная	1,5	1,5								
яйцо куриное	20	20								
масло растительное	2	2								
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004		
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128								

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

01.11.-31.12. -30%	183	128							
01.01-29.02 - 35%	197	128							
01.03 - 40%	214	128							
молоко питьевое	24	24							
масло сливочное (несоленное)	5	5							
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара	200	200			200	0,5	0,0	34,0	138
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)					100	0,1	0,2	5,7	25
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями					20	0,7	0,1	9,4	41,3
Обед					720	20,4	27,7	87,1	679,3
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания (без содержания сахара в составе)	63	60			60	0,8	2,7	3,3	40,7
Суп с крупой, с мясом					250/10	4,1	4,1	24,0	149,3
говядина полуфабрикат	19	16							
или говядина 1 категории	22	16							
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16							
крупа перловая	20	20							
или овсяная, или ячневая, или пшеничная, или пшено	25	25							
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							

с 01.01 - 25%	13,3	10										
лук репчатый	12	10										
масло сливочное (несоленное)	5	5										
Мясо, тушенное с капустой			200	12,5	20,5	15,5	296,5	№365-2013, Пермь				
говядина полуфабрикат	93	79										
или говядина 1 категории	107	79										
или свинина мясная	87	74										
масса тушеного мяса		50										
капуста свежая белокочанная	206	165										
масло растительное	10	10										
морковь до 01.01.-20%	19	15										
с 01.01 - 25%	20	15										
лук репчатый	12	10										
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5										
мука пшеничная	4	4										
без сахара												
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	6,7	28	№585-1996				
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40										

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

или груши свежие	44	40											
или апельсины свежие	60	40											
без сахара													
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			80			2,8	0,4		37,6		165,2		
ИТОГО:						37	41		165		1184		

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			610	18,6	20,5	46,3	448,2	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Котлета из говядины припущенная (без хлеба пшеничного и панировки)			90	8,4	9,8	7,3	151,0	№451-2004
говядина 1 категории	99	73						
или говядина полуфабрикат	86	73						
или фарш промышленного производства	73	73						
хлеб ржаной	16	16						
молоко питьевое	13	13						
лук репчатый	5,4	4,5						

яйцо куриное	4,5	4,5					150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
масло растительное	2	2										
Каша гречневая вязкая отварная												
крупа гречневая	38	38										
вода питьевая	120	120										
масло сливочное (несоленое)	5	5										
Чай без сахара												
чай-заварка	1	1					200	0,2	0,0	0,5	3	№685-2004
без сахара												
Йогурт пониженной жирности без содержания сахара в ассортименте												
							125	2,5	1,5	4,5	41,5	
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями												
							20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Обед												
							740	20,0	22,7	90,9	648,0	
Салат из свежих огурцов												
							80	0,6	4,1	2,0	47,1	№17-2013, Пермь
огурцы свежие парниковые	78	76										
или огурцы свежие грунтовые	80	76										
масло растительное	4	4										

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

Суп с макаронными изделиями с курицей		250/10	4,3	6,1	21,3	157,3	№157-2013, Пермь
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26					
макароны диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)	20	20					
морковь до 01.01.-20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13,3	10					
лук репчатый	12	10					
масло сливочное (несоленное)	5	5					
Жаркое по - домашнему (с уменьшенным содержанием картофеля)		200	11,7	12,2	21,4	242,2	№436-2004
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%	97	73					
01.11.-31.12. -30%	104	73					
01.01-29.02 - 35%	112	73					
01.03 - 40%	122	73					

морковь до 01.01.-20%	91	73						
01.01 - 25%	97	73						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	8	8						
Компот из кураги				200	0,9	0,0	13,3	57
курага	20,3	20						
без сахара								
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями				70	2,5	0,4	32,9	144,6
ИТОГО:					39	43	137	1096
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак):					17	18	61	479
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ЗАВТРАК (20-25%):					14-17	14-18	60-75	420-525
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (обед):					24	25	92	688
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ ОБЕД (30-35%):					21-24	21-25	90-105	630-735
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак и обед):					41	43	153	1167
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):					35-41	36-43	150-179	1050-1260
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:					69	71	299	2100

При одном приеме пищи (завтрак)

При одном приеме пищи (обед)

при двухразовом питании (завтрак, обед)