

СОГЛАСОВАНО:

*Заместитель Руководителя
Тюменской области
по вопросам высшего
и среднего образования*
Шарута И.В.



УТВЕРЖДАЮ:

*Заместитель Губернатора
Тюменской области,
директор департамента
образования и
науки*



**ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№20-ШК/2409-08/81 от 18 сентября 2020 г.
для питания обучающихся с 7 до 11 лет,
горячий завтрак
(осенне-зимний сезон)**

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

Меню сформировано под стоимость 80 руб., исходя из суммы выделенной на бесплатное питание



г. Тюмень, 2020г.

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – **горячий завтрак.**

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

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 25 % в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню разработано на основании **Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями **СанПиН 2.4.5.2409-08:**

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1996**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (**№ рец. – 2006, Москва**);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№ рец.-2004, Пермь**);
- 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 поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (**№ рец. – 2013, Пермь**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, - Е: Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г; (**№ рец.-2006, Екатеринбург**);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (**№ рец. – 2011, Екатеринбург**).

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

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);

- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд»**.

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

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

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

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

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями **«Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах»** утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 **«Гигиенические требования по применению пищевых добавок»**, п. 2.12.1:

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

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

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

**Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Мельникайте 107/1, тел. 8 (3452) 209839, 209147**

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/2409-08/81 от 18.09.2020 г.

для питания обучающихся с 7 до 11 лет, горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по расходу специй и соли, таблицу энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак				15,2	13,9	100,7	588,2	24,9	0,2	0,1	1,7	186,4	311,9	49,9	3,0		78,60
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			80	0,9	0,1	3,0	16,3	20,48	0,05	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,30		7,35
помидоры свежие грунтовые	84	80															0,00
или помидоры свежие парниковые	82	80														90,07	7,35
Шницель из говядины №451-2004			80	7,5	10,4	13,6	178,0	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	139,50	10,36	0,61		38,08
говядина 1 категории	80	59															0,00
или говядина полуфабрикат	70	59														505,00	35,16
или фарш промышленного производства	59	59															0,00
хлеб пшеничный	15	15														67,72	1,02
молоко питьевое	11	11														51,64	0,57
лук репчатый	5	4														35,25	0,17
яйцо куриное	4	4														6,43	0,64
сухари	5	5														80,00	0,40
масло растительное	1,5	1,5														84,14	0,13

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак				20	20	89	616,8	6	0	0	2	515	521	35	2		70,34	
Бутерброд с сыром и маслом №1,3-2004			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	0,10	0,03	0,12	0,05	199,70	174,00	8,20	0,55		10,73	
хлеб пшеничный	20	20															67,72	1,35
масло сливочное	5	5															700,00	3,50
сыр	11	10															534,48	5,88
Рагу из птицы №489-2004			200	9,0	9,8	28,4	237,8	2,9	0,08	0,03	2,2	22,5	110,0	10,7	0,1		31,40	
кураца потрошенная 1 категории	81	72																0,00
или окорочок куриный	76	72																0,00
или грудка куриная на кости	76	72																0,00
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50																0,00
или филе куриное промышленного производства	65	62															327,60	21,41
масса тушеного филе		50																0,00
масло растительное	2	2															84,14	0,17
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	120	90																0,00
01.11.-31.12. -30%	129	90																0,00
01.01-29.02 - 35%	139	90																0,00
01.03 - 40%	150	90															35,00	5,26
морковь - до 01.01 - 20%	50	40																0,00
с 01.01 - 25%	53	40															50,00	2,66

лук репчатый	24	20														35,25	0,84
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4														160,00	0,64
мука пшеничная	2	2														41,79	0,08
масло растительное	4	4														84,14	0,34
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2	0,7	0,04	0,00	0,00	156,0	133,7	0,0	0,1		9,76
какао - порошок	4	4														500,00	2,00
молоко питьевое	130	130														51,64	6,71
сахар	15	15														70,00	1,05
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15	160,46	16,05
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8	67,72	1,35
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20														
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный			20														
4 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				19,2	20,5	75,4	562,8	27,6	0,1	0,5	1,6	300,0	250,7	47,0	1,5		75,13
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02	0,20	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2		9,03
хлеб пшеничный	30	30														67,72	2,03
масло сливочное	10	10														700,00	7,00
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным №362-2004			180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	0,60	0,08	0,28	0,56	283,9	215,6	38,9	0,5		60,41

творог	123	120														318,34	39,16
крупа манная	6	6														50,00	0,30
яйцо куриное	24	24														6,43	3,86
сахар	12	12														70,00	0,84
крошка:		30															
сахар	6	6														70,00	0,42
мука пшеничная	12	12														41,79	0,50
масло сливочное	12	12														700,00	8,40
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2														700,00	2,94
масса готовой запеканки		180															0,00
молоко сгущенное с сахаром	20	20														199,94	4,00
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2		4,64
чай-заварка	0,5	0,5														671,41	0,34
шиповник	15	15														240,10	3,60
сахар	10	10														70,00	0,70
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный			20														
5 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				17	20	82	573,5	19	0	0	4	238	460	59	4		94,06
Винегрет овощной №71-2004			80	1,2	4,0	11,9	88	33,4	0,0	0,0	1,8	33,7	21,3	2,9	0,4	150,00	11,48

Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0	19,80	19,80		
Хлеб пшеничный	15	0,8	0,2	6,1	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6	67,72	1,02		
или Хлеб пшеничный витаминизированный	15																
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04		
или хлеб ржаной витаминизированный	20																
6 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак				22,3	21,9	71,4	572,5	27,0	0,3	0,1	0,6	380,5	442,6	61,3	3,7		99,6
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	80	0,7	0,1	1,3	8,5	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,28	152,32	22,18
ИЛИ																	
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,30		10,19
огурцы свежие грунтовые	84	80															0,00
или огурцы свежие парниковые	82	80														115,00	9,38
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														400,00	0,81
Бедро или грудка куриные запеченные домашние №494-2004			80	13,0	12,1	0,6	162,8	0,53	0,03	0,04	0,40	13,36	184,00	10,77	0,90		38,43
бедро куриное	126	120														203,84	25,78
или грудка куриная на кости	126	120															0,00
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4														160,00	0,64
чеснок свежий	0,4	0,3														100,00	0,04
масло растительное	2	2														84,14	0,17

01.03 - 40%	209	125														35,00	7,31
морковь - до 01.01 - 20%	25	20															0,00
с 01.01 - 25%	27	20														50,00	1,33
лук репчатый	18	15														35,25	0,63
масло растительное	10	10														84,14	0,84
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	156,0	133,7	0,0	0,1	9,76
какао - порошок	4	4														500,00	2,00
молоко питьевое	130	130														51,64	6,71
сахар	15	15														70,00	1,05
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,6	67,72	1,35
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20														
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный			20														
8 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				21,7	22,4	80,3	609,2	26,8	0,2	0,1	1,2	221,1	463,3	63,6	3,9		91,29
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			80	0,9	0,1	3,0	16,3	20,48	0,05	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,30		7,35
помидоры свежие грунтовые	84	80															
или помидоры свежие парниковые	82	80														90,07	7,35
Фрикасе из птицы №493-2004			80	14,1	14,4	0,6	188,4	0,53	0,03	0,02	0,32	17,60	83,20	11,20	0,78		38,77
филе куриное	92	87														327,60	30,04

или филе индейки	86	82															0,00
масло сливочное	5	5														700,00	3,50
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1														1500,00	0,15
масса тушеной птицы		60															0,00
лук репчатый	24	20														35,25	0,84
сметана	20	20														212,23	4,24
Рис припущенный с овощами "Мозаика" №416-2013, Пермь			150	2,7	5,8	31,6	189,4	1,50	0,04	0,04	0,30	5,14	77,26	0,17	0,30		16,56
крупа рисовая	39	39														79,66	3,11
кукуруза консервированная	42	25														159,51	6,66
морковь - до 01.01 - 20%	23	18															0,00
с 01.01 - 25%	24	18														50,00	1,20
масло сливочное	8	8														700,00	5,60
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,3	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	7,0	1,1		6,41
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом	45,6	40														117,53	5,36
или вишня свежемороженая	31,5	30															0,00
или смородина свежемороженая	31,5	30															0,00
или клюква свежемороженая	31,5	30															0,00
сахар	15	15														70,00	1,05
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0	19,80	19,80
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8	67,72	1,35
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20														
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04

соус томатный №587-2004		50															0,00
мука пшеничная	2	2														41,79	0,08
вода питьевая	37,5	37,5															0,00
масло сливочное	3	3														700,00	2,10
морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3															0,00
с 01.01 - 25%	4	3														50,00	0,20
лук репчатый	1,2	1														35,25	0,04
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5														160,00	0,80
сахар	1	1														70,00	0,07
Рис припущенный №512-2004			150	3,7	3,6	29,7	166,0	0,0	0,0	0,0	0,3	15,5	78,9	25,7	0,5		7,02
крупа рисовая	53	53														79,66	4,22
вода питьевая	110	110															
масло сливочное	4	4														700,00	2,80
Чай с лимоном №494-2013, Пермь			200/5	0,1	0,0	15,2	61,2	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1		2,40
чай-заварка	0,5	0,5														671,41	0,34
сахар	15	15														70,00	1,05
лимон	6	5														169,57	1,02
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15	160,46	16,05
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный			20														
12 день																	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				20,1	19,2	91,4	619,0	2,6	0,5	0,5	2,7	389,8	799,7	170,7	6,0		92,43
Салат из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			80	1,0	0,1	12,8	55,8	1,72	0,04	0,00	0,32	31,20	44,80	26,40	0,52		9,33
морковь - до 01.01 - 20%	79	63															0,00
с 01.01 - 25%	84	63														50,00	4,19
<i>морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде</i>																	0,00
изюм	9	9														330,00	2,97
сахар	8	8														70,00	0,56
лимон для сока	10	4														169,57	1,61
Гуляш из говядины №437-2004			100	9,1	7,5	3,4	117,5	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	0,57		39,51
говядина 1 категории	86	63															0,00
или говядина полуфабрикат	74	63														505,00	37,54
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63															0,00
масло растительное	4	4														84,14	0,34
масса тушеного мяса		40															0,00
масса соуса		60															0,00
лук репчатый	14	12														35,25	0,50
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6														160,00	0,96
мука пшеничная	4	4														41,79	0,17

Каша гречневая рассыпчатая №508-2004			150	3,1	6,6	32,0	199,7	0,00	0,27	0,42	0,43	25,83	211,00	104,00	3,50		11,62		
крупя гречневая	71	71															84,85	6,02	
вода питьевая	90	90																0,00	
масло сливочное	8	8															700,00	5,60	
Какао с молоком №642-1996			200	3,4	3,2	21,2	127,2	0,7	0,0	0,0	0,0	156,0	133,7	0,0	0,1		9,76		
какао - порошок	4	4															500,00	2,00	
молоко питьевое	130	130															51,64	6,71	
сахар	15	15															70,00	1,05	
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0		19,80	19,80	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8		67,72	1,35	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20																
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6		52,11	1,04	
или хлеб ржаной витаминизированный			20																
13 день																			
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак				25,6	18,1	73,2	558,3	14,2	0,4	0,1	2,1	153,4	373,5	66,6	4,5			86,92	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004			146	80	80	0,7	0,1	1,3	8,5	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,28	152,32	22,18
ИЛИ																			
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,30			10,19	
огурцы свежие грунтовые	84	80																0,00	
или огурцы свежие парниковые	82	80															115,00	9,38	

или клюква свежемороженая	31,5	30															0,00	
сахар	15	15															70,00	1,05
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,4	12,2	58,4	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	65,4	18,6	1,3	67,72	2,03	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30															
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04	
или хлеб ржаной витаминизированный			20															
14 день																		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак				18,4	15,5	89,3	570,3	2,5	0,1	0,5	1,1	452,3	319,6	41,7	1,7			89,26
Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	0,0	0,0	0,15	0,3	6,1	15,2	2,7	0,2			4,85
хлеб пшеничный	20	20															67,72	1,35
масло сливочное	5	5															700,00	3,50
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным №362-2004			180/20	15,4	11,5	43,2	337,9	0,7	0,1	0,3	0,8	315,4	245,0	35,2	0,8			65,93
творог	143	141															318,34	45,52
мука пшеничная	13	13															41,79	0,54
или крупа манная	11	11																0,00
сахар	15	15															70,00	1,05
яйцо куриное	8	8															6,43	1,29
изюм	18,5	18															330,00	6,11
масло сливочное	5	5															700,00	3,50
ванилин	0,01	0,01															1500,00	0,02

масло сливочное	4	4														700,00	2,80	
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2		4,64	
чай-заварка	0,5	0,5														671,41	0,34	
шиповник	15	15														240,10	3,60	
сахар	10	10														70,00	0,70	
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15	160,46	16,05	
Хлеб пшеничный			15	0,8	0,2	6,1	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6	67,72	1,02	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15															
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04	
или хлеб ржаной витаминизированный			20															
16 день																		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак					21,1	21,6	71,4	564,4	21,4	0,3	0,1	2,8	113,7	307,4	62,4	3,5		57,42
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			80/4	0,7	4,0	2,5	48,8	13,7	0,0	0,0	2,1	14,5	26,7	13,3	0,6		5,39	
помидоры свежие парниковые	41	40															0,00	
или помидоры свежие грунтовые	47	40														90,00	4,25	
огурцы свежие парниковые	41	40															0,00	
или огурцы свежие грунтовые	42	40															0,00	
масло растительное на полив при подаче	4	4														84,14	0,34	
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														400,00	0,81	
Биточки рыбные №345-2013, Пермь			100	15,5	12,9	14,4	235,7	0,04	0,07	0,02	0,50	48,00	160,00	23,00	0,60		31,60	

Хлеб пшеничный	15	0,8	0,2	6,1	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6	67,72	1,02		
или Хлеб пшеничный витаминизированный	15																
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04		
или хлеб ржаной витаминизированный	20																
17 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.эquiv.	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				18,5	18,2	94,7	616,3	0,6	0,2	0,1	2,0	215,4	439,0	54,7	3,1	83,37	
Бутерброд с джемом №2-2004			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	0,6	0,0	0,0	0,9	6,9	17,4	5,0	0,3	10,17	
хлеб пшеничный	20	20													67,72	1,35	
джем абрикосовый, малиновый, вишневый, персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,2	25													350,00	8,82	
Сосиски отварные с маслом №413-2004			80/5	8,5	13,1	0,0	151,9	0,00	0,09	0,00	0,3	24,8	107,0	13,6	0,9	41,03	
сосиски, в том числе куриные	82	80													457,67	37,53	
масло сливочное	5	5													700,00	3,50	
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,5	3,0	36,7	191,7	0,00	0,05	0,11	0,85	18,26	48,58	6,85	0,51	8,59	
макаронные изделия	51	51													113,49	5,79	
масло сливочное	4	4													700,00	2,80	
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	1,39	
чай-заварка	0,5	0,5													671,41	0,34	
сахар	15	15													70,00	1,05	
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	0,0	0,04	0,0	0,0	155,0	205,0	13,0	0,0	19,80	

Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8	67,72	1,35
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20														
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный	20														

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				24,5	27,2	63,8	597,8	5,9	0,3	0,0	5,5	430,4	510,7	62,3	2,6		76,79
Бутерброд с сыром №3-2004		20/10	5,1	3,7	9,7	92,5	0,10	0,08	0,03	0,30	185,0	133,0	13,8	0,4		7,23	
хлеб пшеничный	20	20														67,72	1,35
сыр	11	10														534,48	5,88
Рагу из мяса (р.6/8-2011, Екатеринбург)		200	14,5	20,0	17,6	308,4	4,52	0,11	0,01	5,20	79,20	228,48	18,56	0,72		58,40	
говядина 1 категории	107	79														0,00	
или говядина полуфабрикат	93	79														505,00	47,08
масса тушеного мяса		50														0,00	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	60	45														0,00	
01.11.-31.12. -30%	64	45														0,00	
01.01-29.02 - 35%	69	45														0,00	
01.03 - 40%	75	45														35,00	2,63
морковь - до 01.01 - 20%	56	45														0,00	
с 01.01 - 25%	60	45														50,00	2,99
лук репчатый	30	25														35,25	1,05

капуста белокочанная свежая	69	55														29,46	2,03
масло растительное	10	10														84,14	0,84
мука пшеничная	2	2														41,79	0,08
сметана	8	8														212,23	1,70
Кофейный напиток №692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7	1,3	0,0	0,0	0,0	156,0	88,2	13,7	0,1		8,76
кофейный напиток	2	2														500,00	1,00
сахар	15	15														70,00	1,05
молоко питьевое	130	130														51,64	6,71
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	43,6	12,4	0,8	67,72	1,35
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20														
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный			20														
19 день																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак				20,9	16,0	85,2	568,2	12,8	0,4	0,1	3,0	410,1	474,4	54,6	3,7		100,65
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	146	80	80	0,7	0,1	1,3	8,5	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,28	152,32	22,18
ИЛИ																	
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,30		10,19
огурцы свежие грунтовые	84	80															0,00
или огурцы свежие парниковые	82	80														115,00	9,38
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5														400,00	0,81

Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	52,11	1,04
или хлеб ржаной витаминизированный	20														
Соль йодированная в расчете на 20 дней	24,0													17,69	0,42
ИТОГО в среднем за 20 дней	20	20	82	590	15	0,29	0,17	2,5	285	428	65	3,2			80,00
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*</i>	<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	<i>60</i>	<i>1,2</i>	<i>0,7</i>	<i>10</i>	<i>1100</i>	<i>1650</i>	<i>250</i>	<i>12</i>			
<i>25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 до 11 лет)</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>84</i>	<i>588</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>	<i>0,18</i>	<i>2,5</i>	<i>275</i>	<i>413</i>	<i>63</i>	<i>3,0</i>			
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) +5%*</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>88</i>	<i>617</i>	<i>16</i>	<i>0,32</i>	<i>0,18</i>	<i>2,6</i>	<i>289</i>	<i>433</i>	<i>66</i>	<i>3,2</i>			
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) -5%*</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>80</i>	<i>558</i>	<i>14</i>	<i>0,29</i>	<i>0,17</i>	<i>2,4</i>	<i>261</i>	<i>392</i>	<i>59</i>	<i>2,9</i>			

*Приложение 4, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №20-ШК/2409-08/81 от 18.09.2020 г. (горячий завтрак) осенне-зимний сезон (с 7 до 11 лет)

№	Продукты	Норма питания в г, мл, брутто на 1 обучающегося в возрасте с 7 до 11 лет	Норма в день, г мл, брутто, прием пищи - горячий завтрак	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения	
				Дни																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	20	20	15	20	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	390	20	98			
2	Хлеб пшеничный	150	29	40	40	40	30	15	20	40	20	45	20	35	20	30	25	15	39	40	40	20	20	594	30	104	
3	Мука пшеничная	15	3	0	0	2	12	0	2	0	0	6	0	7	4	4	13	7	0	0	2	6	5	70	3,5	101	
4	Крупы, бобовые	45	16	0	0	0	6	50	0	0	39	0	0	53	71	0	0	53	0	0	0	0	42	314	16	100	
5	Макаронные изделия	15	8	51	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	153	7,7	102	
6	Картофель	250	68	0	183	120	0	27	114	166	0	0	170	0	0	183	0	0	170	0	60	197	0	1390	70	103	
7	Овощи свежие, зелень	350	86	86	4	78	0	133	234	44	171	18	96	19	104	146	0	127	43	0	158	84	93	1638	82	96	
8	Фрукты (плоды) свежие	200	50	132	0	100	0	46	100	0	46	32	0	106	10	46	100	100	32	0	0	100	0	948	47	95	
9	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	4	0	0	0	15	0	0	0	0	0	15	0	9	0	19	15	0	0	0	0	0	73	4	97	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные***	200	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Сахар	40	17	15	15	15	28	15	16	15	15	15	13	16	23	15	30	10	15	15	15	15	15	331	17	98	
12	Кондитерские изделия	10	2,5	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	50	2,5	101	
13	Какао	1,2	0,8	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	16	0,8	103	
14	Чай	0,4	0,2	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	5	0,3	104	
15	Мясо жилованное	77	27	59	0	0	0	93	0	87	0	74	0	0	63	0	0	0	0	93	0	47	516	26	96		
16	Цыплята 1 категории потрошенные	40	22	0	0	62	0	0	126	0	92	0	0	55,9	0	0	0	88	0	0	0	0	19	443	22	101	
17	Колбасные изделия	15	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82	0	0	0	0	0	82	0	0	0	0	164	8,2	99	
18	Рыба -филе	60	24	0	112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	122	0	0	108	0	0	123	0	465	23	97	
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	59	11	124	130	20	0	146	130	0	0	24	16	130	24	20	12	38	0	130	154	13	1122	56	96	
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	38	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	0	125	0	0	0	125	0	0	125	0	750	38	100	
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	13	0	0	0	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	143	0	0	0	0	0	0	266	13	102	
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	3,3	0	0	0	0	0	0	0	20	12	0	0	0	10	5	10	0	0	8	0	0	65	3,3	98	
23	Сыр	10	3,0	0	16	11	0	0	0	0	0	0	0	16	0	6	0	0	0	11	0	0	60	3,0	100		
24	Масло сливочное	30	7,5	4	5	5	26	0	4	0	13	14	10	7	8	5	14	4	7	9	0	5	5	145	7,2	96	
25	Масло растительное	15	4,5	2	2	6	0	16	3	10	0	5	4	2	4	3	0	6	6	0	10	6	6	90	4,5	100	
26	Яйцо диетическое	40	6	4	4	0	24	0	0	0	0	0	0	6	0	0	8	7	6	0	0	20	28	107	5	96	
27	Дрожжи хлебопекарные***	1	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	0,00	0
28	Соль пищевая поваренная	5	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	25,0	1,3	100	

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся образовательных учреждений".

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

*** Не выполнена норма по сокам и дрожжам, т.к. данные продукты не предназначены к потреблению в прием пищи горячий завтрак (п.6.18.СанПиН 2.4.5.2409-08)

Энергетическая ценность (калорийность) горячего завтрака для обучающихся с 7 до 11 лет (осенне-зимний сезон)

Суточная потребность СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона	
2350 ккал	587,5	
1 день	588,2	25
2 день	589,9	25
3 день	616,8	26
4 день	562,8	24
5 день	573,5	24
ИТОГО в среднем за 5 дней	586	25
6 день	572,5	24
7 день	602,9	26
8 день	609,2	26
9 день	619,1	26
10 день	580,8	25
ИТОГО в среднем за 5 дней	597	25
11 день	601,8	26
12 день	619,0	26
13 день	558,3	24
14 день	570,3	24
15 день	588,1	25
ИТОГО в среднем за 5 дней	588	25
16 день	564,4	24
17 день	616,3	26
18 день	597,8	25
19 день	568,2	24
20 день	600,3	26
ИТОГО в среднем за 5 дней	589	25
ИТОГО в среднем за 20 дней	590	25

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Название блюд	Масса порций в граммах для двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 3 "Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для обучающихся различного возраста"

**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.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № _____Наименование блюда **Чай с молоком**

Рецептура № 630 колонка

По сборнику рецептов для предприятий общественного питания, 1996г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов		
	1 порция		
	брутто, г	нетто, г	
Чай	0,5	0,5	
Вода питьевая	54	54	
Чай-заварка	50		
Сахар	15	15	
Молоко питьевое	100	100	
Вода питьевая	50	50	
Выход готового блюда	200		

Технология приготовления

Чай заваривают в чайнике или отдельной посуде (при массовом производстве). Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определённое количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объёма чайника, настаивают 5-10 мин, после чего доливают кипящей водой. Получившуюся заварку в соответствии с рецептурой соединяют с оставшимся количеством кипяченой воды. Перед подачей добавляют сахар. При массовом производстве в кипящую воду добавляют сахар доводят до кипения, затем добавляют требуемое количество чая - заварки. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. При подаче на стол детям подают молоко питьевое стерилизованное или молоко питьевое стерилизованное, обогащенное витаминами и минералами (в обработанной в соответствии с санитарными правилами тетра таре). Из расчета 100 г на одного ребенка. Температура подачи 75°С. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления заварки.

Органолептические показатели**Внешний вид:** Налит в чашку или стакан**Цвет:** Светло - коричневый, непрозрачный**Вкус:** Слабоконцентрированный вкус чая с привкусом питьевого молока**Запах:** Запах соответствующий виду чая, с молоком**Консистенция:** Жидкая**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2,8	2,5	20,1	114
Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг
120,0	21,2	0,1	0,4

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №Наименование блюда **Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"**

Рецептура № 686

колонка

По сборнику рецептур **блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г****Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Чай в/с	0,5	0,5		
Вода питьевая	54	54		
Чай-заварка		50		
Сахар	15	15		
Лимон	11	10		
Апельсин	21	20		
Вода питьевая	150	150		
Выход готового блюда			200/10/20	

Технология приготовления

Чай заваривают в посуде (при массовом производстве). Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 мин, после чего доливают кипящей водой. Получившуюся заварку в соответствии с рецептурой соединяют с оставшимся количеством кипяченой воды. Перед подачей добавляют сахар. При массовом производстве в кипящую воду добавляют сахар доводят до кипения, затем добавляют требуемое количество чая - заварки. При подаче на розетку или порционную тарелку кладут лимоны и апельсины, промытые в соответствии с санитарными правилами, нарезанные дольками. Дети фрукты в чай с сахаром добавляют его самостоятельно. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Температура подачи 75°C. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления заварки.

Органолептические показатели

Внешний вид: Налит в чашку или стакан, на поверхности лимон. Не допускается кипятить приготовленный чай или длительно хранить на плите

Цвет: Светло - коричневый, прозрачный. Без наличия чаинок и чайной пыли

Вкус: Слабokonцентрированный вкус чая с привкусом лимона и апельсина

Запах: Запах соответствующий виду чая, с ярким ароматом цитрусовых фруктов

Консистенция: Жидкая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
0,2	0,0	15,5	62,8
Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг
2,2	0,5	0,1	1,9