Согласовано:
Начальник ТО Роспотребнадзора
Примаков Е.Г.
«19» 08 2020г

Утверждаю:
директор
МАОУ "Байкаловскому СОШ"
«03» января 2020г

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№ 10-ШК/2409-08/32 от 22 сентября 2014г
(завтрак, обед)
для питания учащихся с 11 лет и старше
осенне-зимний сезон

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях

г.Тюмень, 2020г.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

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

21.10.2014

г. Тюмень

Экспертное заключение № 48 Д/П
о соответствии (несоответствии) требованиям санитарных правил
примерного меню

Наименование предприятия: АУ ТО «Центр технологического контроля»

Адрес: г. Тюмень, ул. Мельникайте, 107/1.

Представлены документы:

Примерное 10-дневное меню №10-ШК/2409-08/32, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля»; аннотация; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; накопительная ведомость; распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, заявление №28466 от 06.10.2014г.

Представленное меню разработано для двухразового (завтрак, обед) питания учащихся с 11 лет и старше (осенне-зимний сезон); рассчитано содержание пищевой и энергетической ценности (белков жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов) в блюдах и кулинарных изделиях. Меню разработано на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания; сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений; технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.

Представлена аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, требования к кулинарной обработке продуктов.

Меню предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для двукратного приема пищи (завтрак, обед). Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное 10-ти дневное меню, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 2 СанПиН 2.4.5.2409-08), а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд. Примерное меню разработано с учетом сезонности

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
КОПИЯ ВЕРНА
Директор Л.В. Шилкова

(осенне-зимний сезон), необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (11 лет и старше).

Объем готовых блюд для указанного возраста соответствует приложению 3 п. 6.9 СанПиН 2.4.5.2409-08. Соблюдены требования пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах (таблица 1 приложения 4 СанПиН 2.4.5.2409-08).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня, что соответствует п. 6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака приходится – 25% (в среднем за день 695 ккал.), на долю обеда приходится – 35% (в среднем за день 966 ккал.), от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, итого 60% от суточного рациона (в среднем за день 1661 ккал.), что соответствует пп. 6.14, 6.9 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривает использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

Ежедневно в рационе включено мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка, фрукт включен в 7 и 9 день.

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски использованы салаты из капусты, икра свекольная и морковная, яйцо куриное с гарниром, сельдь с луком с маслом, с добавлением свежей зелени и др. В качестве закуски так же используются консервированные овощи без уксуса (помидоры, огурцы). Фрукты включены в 1, 2, 3, 5, 8 дни.

РЕЗУЛЬТАТ

Представленное примерное 10-дневное меню №10-ШК/2409-08/32 (завтрак, обед) для питания учащихся с 11 лет и старше в осенне-зимний сезон **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков **Д.Г.Кинёва**

исп. Н.В. Руденко
8(3452)567992(доб.3842)

24780

Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет, с 11 лет и старше) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – завтрак, обед.

Нормы потребления рассчитаны для трехразового питания 75 % (завтрак – 25%, обед – 35 %) 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».**

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминах и минеральных элементах. 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)**;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г **(№рец.-2001, Пермь)**;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г **(№рец.-2004, Пермь).**

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **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 мороженная, 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, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны **в миллилитрах**.

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

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203083147
ИНН 7203214134

- 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 (растапливаться 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.

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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 10 - ти дневному меню № 10-ШК/2409-08/32 от 22.09.2014 г.

№	Продукты	Среднесуточная норма в день по СанПиН 2.4.5.2409-08, брутто, г	Норма в день при 2 -х разовом питании (завтрак, обед), г (60%)	Фактически получено, г**										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни												
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	**120**	**72,0**	60	70	70	70	70	70	70	70	70	70	**690**	**69**	**96**
2	Хлеб пшеничный	**200**	**120,0**	125	109	118	120	90	130	123	126	80	132	**1153**	**115,3**	**96**
3	Мука пшеничная***	**20**	**12,0**	7	0	22	54	0	0	2	17	2	12	**116**	**12**	**97**
4	Крупы, бобовые	**50**	**30,0**	0	50	51	12	25	10	82	0	26	40	**296**	**29,6**	**99**
5	Макаронные изделия	**20**	**12,0**	46	0	0	0	0	16	0	63	0	0	**125**	**12,5**	**104**
6	Картофель	**250**	**150,0**	133	219	93	205	233	239	80	40	86	231	**1560**	**156,0**	**104**
7	Овощи свежие, зелень	**400**	**240,0**	227	224	243	225	281	91	152	291	477	318	**2530**	**253,0**	**105**
8	Фрукты (плоды) свежие	**200**	**120,0**	150	150	160	0	157	0	180	180	180	7	**1164**	**116,4**	**97**
9	Сок плодоовощные, напитки витаминизированные	**200**	**120,0**	0	200	200	200	0	200	0	200	0	200	**1200**	**120**	**100**
10	Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. шиповник	**20**	**12,0**	30	0	0	0	25	0	30	9	25	0	**119**	**11,9**	**99**
11	Сахар	**45**	**27,0**	31	19	26	17	35	18	33	29	35	19	**261**	**26,1**	**97**
12	Кондитерские изделия	**15**	**9,0**	0	0	20	0	15	15	0	15	0	20	**86**	**8,6**	**95**
13	Чай	**0,4**	**0,2**	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,5	**3**	**0,3**	**104**
14	Мясо 1 категории на кости	**105**	**63,0**	83	22	94	22	22	129	84	129	22	22	**629**	**62,9**	**100**
15	Цыплята 1 категории потрошеные	**60**	**36,0**	0	180	0	0	0	0	0	0	180	0	**361**	**36,1**	**100**
16	Колбасные изделия	**20**	**12,0**	0	0	0	0	122	0	0	0	0	0	**122**	**12,2**	**102**
17	Рыба филе	**80**	**48,0**	42	0	0	122	0	166	66	0	0	85	**481**	**48,1**	**100**
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	**300**	**180,0**	120	308	38	179	190	230	197	70	276	208	**1816**	**181,6**	**101**
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	**180**	**108,0**	125	125	125	125	125	125	125	125	0	125	**1125**	**112,5**	**104**
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	**60**	**36,0**	0	0	195	0	0	0	0	146	0	0	**341**	**34,1**	**95**
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	**10**	**6,0**	8	0	12	0	15	0	8	11	5	5	**63**	**6,3**	**105**
22	Сыр	**12**	**7,2**	16	0	0	16	0	0	16	0	21	0	**69**	**6,9**	**96**
23	Масло сливочное	**35**	**21,0**	25	25	24	14	15	28	15	19	15	27	**207**	**20,7**	**98**
24	Масло растительное	**18**	**10,8**	10	5	12	5	16	20	11	7	14	9	**108**	**10,8**	**100**
25	Яйцо диетическое	**40**	**24,0**	145	0	7	5	40	0	0	9	40	7	**253**	**25**	**105**
26	Какао	**1,2**	**0,7**	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	**7**	**0,7**	**97**
27	Соль	**7**	**4,2**	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	**42**	**4,2**	**100**
28	Дрожжи хлебопекарные	**2**	**1,2**	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**0**	**0,0**	**0**

* среднесуточные нормы продуктов питания в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8 таблица№1

** значения округлены до целого числа

*** мучное изделие промышленного производства посчитано к норме муки пшеничной (4 день)

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 10-ШК/2409-08/32 22.09.14
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи с 11 лет и старше

Суточная потребность (2713 ккал) СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		60% от суточного рациона	
	678		**950**		**1628**	
1 день	707	26	995	37	1702	63
2 день	672	25	990	36	1661	61
3 день	701	26	950	35	1652	61
4 день	703	26	930	34	1633	60
5 день	679	25	996	37	1674	62
6 день	713	26	1002	37	1714	63
7 день	710	26	926	34	1636	60
8 день	695	26	1002	37	1697	63
9 день	700	26	956	35	1656	61
10 день	667	25	913	34	1579	58
итого в среднем за день	**695**	**26**	**966**	**36**	**1661**	**61**

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 10-ШК/2409-08/32 от 22.09.2014 (ЗАВТРАК, ОБЕД)
для детей с 11 лет и старше (сезон осень - зима)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				*36*	*37*	*58*	*707*	*1,6*	*0,4*	*0,8*	*3,1*	*646*	*783*	*71*	*4*
Бутерброд с сыром (№3-2004)			20/15	6,7	5,4	9,5	113	0,14	0,04	0,41	0,34	251,00	134,64	17,25	0,53
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													
Омлет натуральный с маслом (р.340-2004)			**200**	**17,1**	**25,2**	**2,9**	**307**	**0,42**	**0,14**	**0,41**	**2,37**	**130,06**	**266,32**	**17,41**	**2,53**
яйцо куриное	145	145													
молоко питьевое	57	57													
масло сливочное	4	4													
масса готового омлета		190													
масло сливочное на полив при подаче	10	10													
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			**200**	**1,9**	**1,7**	**17,0**	**91**	**0,26**	**0,02**	**0,01**	**0,00**	**58,64**	**41,85**	**6,65**	**0,09**
кофейный напиток	3	3													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 10-шк/2409-08/32 от 22.09.14
АУ ТО «Центр технологического контроля»

сахар	15	15												
молоко питьевое	50	50												
или молоко концентрированное	23	23												
или молоко сухое	6	6												
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,32**	**7,00**	**31,00**	**8,20**	**0,58**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,4**	**0,3**	**11,4**	**58**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**4,49**	**70,20**	**4,11**	**0,47**
или хлеб витаминизированный			**30**												
ОБЕД				***36***	***29***	***149***	***995***	***148***	***0,6***	***0,2***	***8,8***	***210***	***568***	***142***	***3***
Салат из белокочанной капусты с морковью (№4-2001, Пермь)			**100**	**1,6**	**6,0**	**9,4**	**98**	**37,43**	**0,03**	**0,00**	**2,88**	**42,18**	**30,95**	**16,85**	**0,58**
капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	168	85													
морковь до 01.01.-20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
сахар	1,3	1,3													
масло растительное	6	6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
ИЛИ															
Салат из квашеной капусты с луком (№7-2001, Пермь)			**100**	**2,0**	**6,0**	**4,5**	**80**	**40,68**	**0,04**	**0,00**	**3,06**	**43,18**	**36,95**	**18,23**	**0,98**
капуста квашеная	126	88													

лук репчатый	12	10													
масло растительное	6	6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Суп с рыбными консервами (№64-2001, Пермь)			**250/40**	**8,9**	**4,5**	**11,2**	**121**	**8,03**	**0,08**	**0,13**	**0,04**	**15,03**	**74,58**	**33,56**	**0,10**
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													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
рыбные консервы (в масле или собственном соку)	42	40													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Биточки, запеченные под сметанным соусом (№480-2004)			**100**	**9,8**	**10,7**	**10,0**	**176**	**0,16**	**0,07**	**0,02**	**2,39**	**57,52**	**123,31**	**18,18**	**0,25**
говядина 1 категории	83	61													
или говядина полуфабрикат	72	61													
или фарш промышленного производства	61	61													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203035147
ИНН 7203208134

хлеб пшеничный	15	15													
молоко или вода питьевые	13	13													
лук репчатый	10	8													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	3,5	3,5													
масса готового изделия		80													
Соус сметанный (№600-2004)		20													
сметана	8	8													
мука пшеничная	2	2													
бульон или отвар	12	12													
Макароны отварные с подгарнировкой (№332-2004)			**180**	**5,8**	**5,2**	**30,0**	**190**	**11,96**	**0,23**	**0,01**	**0,82**	**21,25**	**87,50**	**24,45**	**0,09**
макаронные изделия	46	46													
масло сливочное	6	6													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	77	50													
или огурцы свежие парниковые	51	50													
или огурцы свежие грунтовые	53	50													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			**200**	**0,72**	**0,24**	**26,6**	**112**	**79,20**	**0,01**	**0,00**	**1,68**	**13,10**	**3,47**	**3,55**	**0,19**
шиповник	30	30													
сахар	15	15													

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)	150	1,5	0,8	25,5	115	11,20	0,09	0,00	0,25	37,50	45,83	21,25	0,00
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	22,8	116	0,00	0,06	0,00	0,09	8,97	140,40	8,22	0,93
или хлеб витаминизированный	60												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
ИТОГО:		*71*	*65*	*207*	*1702*	*150*	*1,0*	*1,0*	*11,9*	*856*	*1351*	*214*	*8*

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				*18*	*21*	*76*	*672*	*3,4*	*0,4*	*0,2*	*1,2*	*572*	*750*	*64*	*3*
Бутерброд с маслом (№1-2004)			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**113**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,64**	**6,40**	**16,00**	**2,80**	**0,20**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Каша пшенная жидкая, с маслом (№311-2004)			**200/5**	**8,3**	**8,8**	**26,2**	**217**	**0,90**	**0,20**	**0,10**	**0,00**	**215,50**	**246,20**	**20,10**	**1,00**
крупа пшено	30	30													
сахар	4	4													
молоко питьевое	178	178													
или молоко концентрированное	82	82													
или молоко сухое	21	21													

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

масло сливочное	5	5													
Какао с молоком (р.693-2004)			**200**	**4,1**	**4,3**	**18,4**	**129**	**1,70**	**0,04**	**0,05**	**0,01**	**140,44**	**131,70**	**7,51**	**0,63**
какао - порошок	3,5	3,5													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб ржаной			**30**	**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,48**	**10,50**	**46,50**	**12,30**	**0,87**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,4**	**0,3**	**11,4**	**58**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**4,49**	**70,20**	**4,11**	**0,47**
или хлеб витаминизированный			**30**												
ОБЕД				***37***	***35***	***132***	***990***	***53***	***0,7***	***0,2***	***3,4***	***202***	***551***	***162***	***8***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р. 101-2004)	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,8**	**11**	**5,00**	**0,03**	**0,00**	**0,10**	**23,00**	**24,00**	**14,00**	**0,60**
или огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													
Суп гороховый с гренками, с мясом (№37-2001, Пермь)			**250/10/10**	**5,8**	**5,0**	**30,5**	**190**	**1,72**	**0,20**	**0,14**	**0,36**	**26,91**	**85,00**	**30,54**	**1,80**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
горох лущёный	20	20													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01.-20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
хлеб пшеничный	19	16													
Кура запеченная (№494-2004)			**120**	**20,2**	**20,4**	**1,4**	**270**	**0,23**	**0,03**	**0,02**	**1,80**	**27,65**	**120,30**	**15,00**	**1,56**
курица потрошённая 1 категории	180	161													
или окорочок куриный	180	161													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
чеснок свежий	3	2													
масло растительное	5	5													
Сложный гарнир (№524-2004)			**180**	**4,1**	**8,3**	**23,1**	**183**	**13,71**	**0,29**	**0,05**	**0,33**	**28,57**	**143,51**	**49,83**	**1,49**
Картофель припущенный		**130**													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	166	125													
01.11.-31.12. -30%	179	125													

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

01.01-29.02 - 35%	193	125													
01.03. - 40%	209	125													
масло сливочное	5	5													
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	**84**	**50**													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	**200**	**0,8**	**0,2**	**34,0**	**141**	**5,30**	**0,01**	**0,00**	**0,06**	**38,00**	**12,00**	**4,10**	**0,20**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			**150**	**0,3**	**0,0**	**16,7**	**68**	**27,00**	**0,03**	**0,02**	**0,03**	**39,50**	**34,00**	**28,00**	**1,10**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,4**	**0,3**	**11,4**	**58**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**4,49**	**70,20**	**4,11**	**0,47**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной			**40**	**2,6**	**0,5**	**13,4**	**68**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,64**	**14,00**	**62,00**	**16,40**	**1,16**
ИТОГО:				***55***	***56***	***208***	***1661***	***56***	***1,1***	***0,4***	***4,5***	***774***	***1301***	***226***	***12***

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***19***	***21***	***108***	***701***	***1,4***	***0,3***	***0,4***	***1,3***	***440***	***665***	***73***	***2***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)			**20/5/20**	**1,8**	**4,7**	**21,6**	**136**	**0,08**	**0,02**	**0,32**	**0,30**	**7,39**	**16,86**	**4,24**	**0,47**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													

джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20													
Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004)			**200/20**	**8,1**	**12,3**	**48,3**	**336**	**0,59**	**0,08**	**0,11**	**0,65**	**227,20**	**331,11**	**39,92**	**0,75**
творог (массовая доля жира не более 9%)	195	193													
мука пшеничная	16	16													
или крупа манная	13	13													
сахар	11	11													
яйцо куриное	7	7													
сухари пшеничные	7	7													
сметана	6,5	6,5													
масло сливочное для смазки листа	4,5	4,5													
масса запеканки		200													
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20													
Чай с сахаром (р.685-2004)			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,1**	**53**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	13	13													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,32**	**7,00**	**31,00**	**8,20**	**0,58**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
или хлеб витаминизированный			**20**												

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1177232035147
ИНН 7203208134

ОБЕД				30	31	138	950	36	0,7	0,3	6,5	195	677	203	10
Икра свекольная (р.78-2004)			100	1,9	5,9	12,0	109	2,50	0,02	0,00	2,36	34,64	47,84	22,46	1,35
свекла до 01.01 -20%	100	80													
с 01.01 - 25%	106	80													
лук репчатый	24	20													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	13	13													
сахар	1,5	1,5													
масло растительное	6	6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (№129-1996)			250/10/5	4,8	6,5	15,6	140	4,20	0,30	0,19	0,45	28,96	98,00	32,74	1,80
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70													
01.11.-31.12. -30%	100	70													
01.01-29.02 - 35%	108	70													
01.03. - 40%	117	70													
крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая)	5	5													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													

лук репчатый	10	8													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Тефтели с соусом (№461-2004)			**100**	**9,2**	**12,0**	**16,8**	**212**	**0,44**	**0,04**	**0,05**	**1,92**	**21,57**	**126,40**	**21,88**	**0,34**
говядина 1 категории	72	53													
или говядина полуфабрикат	63	53													
или фарш промышленного производства	53	53													
хлеб пшеничный	11	11													
молоко питьевое	18	18													
лук репчатый	33	28													
масло растительное	3	3													
масса припущенного с маслом лука		**14**													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	3	3													
масса готового изделия		70													
соус томатный (№587-2004)		30													

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

масло сливочное	1,8	1,8													
мука пшеничная	1,4	1,4													
морковь до 01.01.-20%	2,3	1,8													
с 01.01 - 25%	2,4	1,8													
лук репчатый	0,7	0,6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7,5	7,5													
сахар	0,3	0,3													
бульон или отвар	30	30													
Гречка вязкая (№302-2004)			**180**	**5,2**	**5,5**	**24,7**	**169**	**0,00**	**0,10**	**0,02**	**0,78**	**10,25**	**138,76**	**62,64**	**2,98**
крупа гречневая	46	46													
вода питьевая	144	144													
масло сливочное	8	8													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность сока - яблочного)	200	200	**200**	**0,0**	**0,0**	**11,0**	**44**	**0,55**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**30,10**	**10,00**	**3,10**	**0,10**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			**160**	**0,3**	**0,0**	**18,4**	**75**	**28,80**	**0,03**	**0,02**	**0,04**	**42,71**	**37,91**	**31,51**	**1,22**
Хлеб пшеничный			**60**	**4,8**	**0,6**	**22,8**	**116**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	**0,09**	**8,97**	**140,40**	**8,22**	**0,93**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,80**	**17,50**	**77,50**	**20,50**	**1,45**
ИТОГО:				***49***	***53***	***246***	***1652***	***38***	***0,9***	***0,7***	***7,8***	***634***	***1342***	***276***	***12***
4 день															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				**23**	**25**	**97**	**703**	**1,7**	**0,3**	**0,5**	**0,6**	**740**	**570**	**92**	**4**
Бутерброд с сыром (№3-2004)			**20/15**	**6,7**	**5,4**	**9,5**	**113**	**0,14**	**0,04**	**0,41**	**0,34**	**251,00**	**134,64**	**17,25**	**0,53**
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			**200**	**4,7**	**5,2**	**15,6**	**128**	**0,52**	**0,05**	**0,04**	**0,02**	**180,50**	**84,05**	**13,30**	**0,40**
крупа рисовая, или манная, или кукурузная	12	12													
или ячневая, или гречневая, или пшено	16	16													
вода питьевая	110	110													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
масло сливочное	2	2													
сахар	2	2													
Мучное изделие промышленного производства			**35**	**1,2**	**8,2**	**31,3**	**203**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**46,67**	**0,00**	**28,00**	**1,87**
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			**200**	**1,9**	**1,7**	**17,0**	**91**	**0,26**	**0,02**	**0,01**	**0,00**	**58,64**	**41,85**	**6,65**	**0,09**
кофейный напиток	3	3													

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

сахар	15	15												
молоко питьевое	50	50												
или молоко концентрированное	23	23												
или молоко сухое	6	6												
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной			**15**	**1,0**	**0,2**	**5,0**	**26**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,24**	**5,25**	**23,25**	**6,15**	**0,44**
ОБЕД				**36**	**25**	**140**	**930**	**29**	**0,8**	**0,2**	**7,1**	**188**	**766**	**124**	**6**
Кукуруза консервированная (после термической обработки) (р. 101-2004)	167	100	**100**	**4,8**	**0,2**	**7,8**	**53**	**8,75**	**0,31**	**0,00**	**0,17**	**41,75**	**187,50**	**24,83**	**0,80**
Суп - лапша домашняя с мясом (№148-2004)			**250/10**	**5,2**	**4,8**	**15,8**	**127**	**0,10**	**0,03**	**0,01**	**0,10**	**10,76**	**45,26**	**9,64**	**0,06**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
мука пшеничная	19	19													
яйцо куриное	5	5													
вода питьевая	3,5	3,5													
соль йодированная	0,5	0,5													
масса лапши домашней (№549-2004)		20													
или макаронные изделия промышленного производства	20	20													

морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба, тушеная в томате с овощами (№374-2004)			**110**	**12,1**	**12,6**	**8,5**	**196**	**2,30**	**0,18**	**0,10**	**5,62**	**27,90**	**172,89**	**38,28**	**0,97**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90													
или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96													
масса припущенных овощей		**30**													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	8	7													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
масло растительное	5	5													
сахар	0,3	0,3													
ИЛИ															
Рыба запечённая с маслом (№377-2004)			**100/5**	**15,2**	**11,5**	**5,7**	**187**	**0,39**	**0,13**	**0,15**	**4,16**	**42,92**	**251,24**	**47,47**	**1,41**

Тюменской области
ОГРН 1077203096147
ИНН 7203208134

горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
сухари пшеничные	10	10													
масло растительное	8	8													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,5**	**5,3**	**25,5**	**164**	**12,48**	**0,11**	**0,06**	**0,18**	**38,77**	**76,14**	**13,50**	**1,08**
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 (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	**200**	**0,8**	**0,2**	**34,0**	**141**	**5,30**	**0,01**	**0,00**	**0,06**	**38,00**	**12,00**	**4,10**	**0,20**
Хлеб пшеничный			**80**	**6,4**	**0,8**	**30,4**	**154**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,12**	**11,96**	**187,20**	**10,96**	**1,24**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной			**55**	**3,6**	**0,7**	**18,4**	**94**	**0,00**	**0,09**	**0,00**	**0,88**	**19,25**	**85,25**	**22,55**	**1,60**
ИТОГО:				***60***	***49***	***237***	***1633***	***31***	***1,1***	***0,6***	***7,8***	***928***	***1336***	***215***	***10***
5 день															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				**20**	**17**	**111**	**679**	**1,8**	**0,3**	**0,1**	**1,1**	**436**	**617**	**57**	**2**
Бутерброд с повидлом или джемом (№2-2004)			**20/15**	**1,5**	**0,3**	**21,7**	**95**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,58**	**1,98**	**1,27**	**0,99**	**0,18**
повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	15,2	15													
хлеб пшеничный	20	20													
или хлеб витаминизированный	20	20													
Каша рисовая с маслом (№311-2004)			**200/5**	**7,0**	**7,2**	**38,0**	**245**	**1,00**	**0,10**	**0,10**	**0,00**	**222,70**	**236,60**	**20,49**	**0,50**
крупа рисовая	25	25													
молоко питьевое	190	190													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (№686-2004)			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**15,7**	**64**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,02**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	7	5													
Йогурт сливочный 7% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**8,8**	**10,6**	**147**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**

Автономное учреждение Тюменской области «Центр технологических компетенций»
ОГРН 1077203080147
ИНН 7203208134

Хлеб пшеничный			**40**	**3,2**	**0,4**	**15,2**	**77**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,06**	**5,98**	**93,60**	**5,48**	**0,62**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**30**	**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,48**	**10,50**	**46,50**	**12,30**	**0,87**
ОБЕД				***28***	***41***	***129***	***996***	***57***	***0,7***	***0,4***	***7,0***	***245***	***740***	***166***	***8***
Яйцо куриное с гарниром (ТТК)			**100**	**6,3**	**8,5**	**10,5**	**144**	**12,50**	**0,20**	**0,13**	**1,60**	**40,50**	**157,00**	**25,00**	**1,60**
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	77	50													
яйцо куриное	40	40													
масло растительное на полив при подаче	6	6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Свекольник с мясом, со сметаной (№35-2004, Пермь)			**250/10/5**	**5,8**	**6,1**	**14,5**	**136**	**6,57**	**0,06**	**0,02**	**0,06**	**18,50**	**78,9**	**19,21**	**0,63**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла до 01.01 -20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
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%	12,5	10													

с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сахар	0,5	0,5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
сметана	5	5													
Колбаса вареная отварная с маслом (№413-2004)			**120/5**	**6,5**	**12,6**	**5,2**	**160**	**0,14**	**0,14**	**0,14**	**0,36**	**65,39**	**211,20**	**23,10**	**0,99**
колбаса вареная, сосиски, сардельки "высший сорт"	122	120													
масло сливочное	5	5													
Овощи тушеные (ТТК)			**180**	**3,6**	**12,8**	**25,2**	**230**	**10,72**	**0,15**	**0,14**	**4,31**	**35,81**	**111,83**	**47,01**	**1,59**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	180	135													
01.11.-31.12. -30%	193	135													
01.01-29.02 - 35%	208	135													
01.03. - 40%	225	135													
морковь до 01.01.-20%	23	18													
с 01.01 - 25%	24	18													
капуста свежая белокочанная	34	27													

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

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
или помидоры свежие парниковые	14,3	14													
лук репчатый	11	9													
масло растительное	10	10													
сметана	10	10													
бульон или вода питьевая	40	40													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№639-2004)			**200**	**0,4**	**0,0**	**32,5**	**132**	**0,19**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**26,69**	**15,18**	**3,06**	**0,54**
сухофрукты	25	25													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**30**	**2,4**	**0,3**	**11,4**	**58**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**4,49**	**70,20**	**4,11**	**0,47**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной			**40**	**2,6**	**0,5**	**13,4**	**68**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,64**	**14,00**	**62,00**	**16,40**	**1,16**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш и др.)			**150**	**0,3**	**0,0**	**16,7**	**68**	**27,00**	**0,03**	**0,02**	**0,03**	**39,50**	**34,00**	**28,00**	**1,10**
ИТОГО:				***48***	***58***	***241***	***1674***	***59***	***1,0***	***0,5***	***8,2***	***681***	***1357***	***223***	***10***

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***23***	***27***	***93***	***713***	***3,1***	***0,3***	***0,1***	***1,4***	***505***	***640***	***68***	***3***

Бутерброд с маслом (№1-2004)			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**113**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,64**	**6,40**	**16,00**	**2,80**	**0,20**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			**200**	**6,4**	**7,9**	**19,3**	**174**	**0,67**	**0,05**	**0,04**	**0,20**	**128,13**	**136,80**	**11,90**	**0,25**
вода питьевая	84	84													
молоко питьевое	100	100													
макаронные изделия	16	16													
соль йодированная	0,6	0,6													
сахар	2,5	2,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
Какао с молоком (р.693-2004)			**200**	**4,1**	**4,3**	**18,4**	**129**	**1,70**	**0,04**	**0,05**	**0,01**	**140,44**	**131,70**	**7,51**	**0,63**
какао - порошок	3,5	3,5													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)			**15**	**0,5**	**3,2**	**13,4**	**84**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**0,00**	**12,00**	**0,80**
ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами			**15**												
Хлеб ржаной			**30**	**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,48**	**10,50**	**46,50**	**12,30**	**0,87**

«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203066147
ИНН 7203208134

Хлеб пшеничный			**30**	**2,4**	**0,3**	**11,4**	**58**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**4,49**	**70,20**	**4,11**	**0,47**
или хлеб витаминизированный			**30**												
ОБЕД				**36**	**42**	**119**	**1002**	**16**	**0,3**	**0,2**	**6,5**	**202**	**717**	**79**	**7**
Сельдь с луком с маслом (№89-2004)			**100**	**9,3**	**16,2**	**1,3**	**188**	**1,63**	**0,02**	**0,13**	**4,53**	**97,53**	**208,08**	**20,02**	**0,93**
сельдь слабосоленая	166	80													
лук репчатый	12	10													
масло растительное на полив при подаче	10	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Суп картофельный с крупой, с мясом (№138-2004)			**250/10**	**5,0**	**5,5**	**16,3**	**135**	**2,70**	**0,08**	**0,02**	**0,05**	**25,60**	**77,12**	**15,70**	**0,20**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70													
01.11.-31.12. -30%	100	70													
01.01-29.02 - 35%	108	70													
01.03. - 40%	117	70													
крупа перловая, или пшеничная, или овсяная	10	10													
или крупа рисовая, пшено, хлопья овсяные геркулес	5	5													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													

лук репчатый	12	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
масло сливочное	5	5													
Жаркое по домашнему (№436-2004)			**210**	**12,1**	**19,4**	**34,9**	**363**	**7,40**	**0,08**	**0,00**	**1,17**	**28,78**	**126,59**	**15,49**	**2,64**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	10	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146	110													
01.11.-31.12. -30%	157	110													
01.01-29.02 - 35%	169	110													
01.03. - 40%	184	110													
морковь до 01.01.-20%	23	18													
с 01.01 - 25%	24	18													
лук репчатый	18	15													
масло сливочное	10	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
Сок (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью)	200	200	**200**	**0,8**	**0,0**	**22,6**	**94**	**4,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**24,00**	**56,00**	**0,00**	**0,80**
Хлеб пшеничный			**80**	**6,4**	**0,8**	**30,4**	**154**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,12**	**11,96**	**187,20**	**10,96**	**1,24**

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

или хлеб витаминизированный	80													
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	0,00	0,07	0,00	0,64	14,00	62,00	16,40	1,16
ИТОГО:		*60*	*70*	*212*	*1714*	*19*	*0,6*	*0,2*	*7,9*	*707*	*1357*	*147*	*10*

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				27	19	107	710	33	0,4	0,5	1,0	807	742	105	3
Бутерброд с сыром (№3-2004)			20/15	6,7	5,4	9,5	113	0,14	0,04	0,41	0,34	251,00	134,64	17,25	0,53
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													
Каша манная молочная жидкая с маслом (№262-1996)			200/5	8,7	9,3	34,0	255	0,37	0,07	0,03	0,10	285,00	210,00	15,16	0,45
крупа манная	30	30													
молоко питьевое	176	176													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	13,1	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,5	0,5													

сахар	13	13												
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин и др.)			**180**	**0,7**	**0,0**	**18,6**	**77**	**32,04**	**0,07**	**0,10**	**0,05**	**61,20**	**41,54**	**38,40**	**0,54**
Хлеб ржаной			**30**	**2,0**	**0,4**	**10,0**	**51**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,48**	**10,50**	**46,50**	**12,30**	**0,87**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,4**	**0,3**	**11,4**	**58**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**4,49**	**70,20**	**4,11**	**0,47**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
ОБЕД				**31**	**29**	**135**	**926**	**84**	**0,6**	**0,5**	**9,3**	**144**	**638**	**105**	**5**
Икра морковная (р.78-2004)			**100**	**1,9**	**5,9**	**9,5**	**99**	**2,50**	**0,04**	**0,00**	**2,61**	**35,68**	**48,88**	**29,64**	**0,71**
морковь до 01.01.-20%	100	80													
с 01.01 - 25%	63	80													
лук репчатый	21	18													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	11	14													
сахар	1,1	1,1													
масло растительное	6	6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Уха рыбацкая (№181-1996)			**250/40**	**6,8**	**4,9**	**10,2**	**112**	**2,61**	**0,14**	**0,02**	**0,18**	**20,45**	**92,62**	**10,77**	**0,65**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80	60													
01.11.-31.12. -30%	86	60													
01.01-29.02 - 35%	92	60													

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

01.03. - 40%	100	60													
лук репчатый	19	16													
масло сливочное	5	5													
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	69	48													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	66	49													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе (№471-2004)			**100**	**10,1**	**13,1**	**13,0**	**210**	**0,00**	**0,19**	**0,23**	**3,77**	**45,49**	**200,19**	**6,36**	**1,13**
говядина 1 категории	84	62													
или говядина полуфабрикат	73	62													
или фарш промышленного производства	62	62													
хлеб пшеничный	13	13													
молоко питьевое	21	21													
масло растительное	5	5													
масса готового изделия		80													
Соус сметанный (№600-2004)		20													
сметана	8	8													
мука пшеничная	2	2													
бульон или отвар	12	12													

Рис припущенный с подгарнировкой (№512-2004)			**180**	**3,6**	**4,1**	**39,5**	**209**	**0,00**	**0,05**	**0,24**	**0,31**	**6,37**	**90,53**	**30,20**	**0,62**
крупа рисовая	52	52													
масло сливочное	5	5													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30													
или огурцы свежие парниковые	31	30													
или огурцы свежие грунтовые	32	30													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			**200**	**0,72**	**0,24**	**26,6**	**112**	**79,20**	**0,01**	**0,00**	**1,68**	**13,10**	**3,47**	**3,55**	**0,19**
шиповник	30	30													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**60**	**4,8**	**0,6**	**22,8**	**116**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	**0,09**	**8,97**	**140,40**	**8,22**	**0,93**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**40**	**2,6**	**0,5**	**13,4**	**68**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,64**	**14,00**	**62,00**	**16,40**	**1,16**
ИТОГО:				***57***	***49***	***242***	***1636***	***118***	***0,9***	***1,0***	***10,3***	***951***	***1380***	***210***	***8***

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				**24**	**15**	**117**	**695**	**1,5**	**0,3**	**0,1**	**2,4**	**529**	**742**	**63**	**2**
Бутерброд с повидлом (№2-2004)			**20/15**	**1,5**	**0,3**	**21,7**	**95**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,58**	**1,98**	**1,27**	**0,99**	**0,18**

Автономное учреждение Ямало-Ненецкого автономного округа
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203055147
ИНН 7203208134

повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	15,2	15													
хлеб пшеничный	20	20													
или хлеб витаминизированный	20	20													
Пудинг из творога с молоком сгущенным (№362-2004)			**200**	**11,2**	**8,5**	**52,9**	**333**	**0,45**	**0,08**	**0,04**	**1,47**	**263,33**	**382,49**	**26,75**	**0,27**
творог (массовая доля жира не более 9%)	146	145													
крупа манная	14	14													
или мука пшеничная	15	15													
сахар	14	14													
яйцо куриное	9	9													
изюм	8,5	8													
масло сливочное	5,5	5,5													
сухари пшеничные	5,5	5,5													
сметана	5,5	5,5													
масло растительное для смазки листа	2,5	2,5													
масса готового пудинга		180													
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20													
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			**200**	**1,9**	**1,7**	**17,0**	**91**	**0,26**	**0,02**	**0,01**	**0,00**	**58,64**	**41,85**	**6,65**	**0,09**
кофейный напиток	3	3													
сахар	15	15													

молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
Йогурт молочный 3,2% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**4,0**	**10,6**	**104**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,32**	**7,00**	**31,00**	**8,20**	**0,58**
ОБЕД				***34***	***23***	***165***	***1002***	***59***	***0,6***	***0,3***	***4,8***	***270***	***617***	***142***	***5***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р. 101-2004)	182	100	**100**	**0,8**	**0,1**	**1,8**	**11**	**5,00**	**0,03**	**0,00**	**0,10**	**23,00**	**24,00**	**14,00**	**0,60**
или огурцы свежие парниковые	102	100													
или огурцы свежие грунтовые	105	100													
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной (№124-2004)			**250/10/5**	**4,5**	**4,6**	**12,5**	**109**	**4,74**	**0,08**	**0,18**	**0,32**	**41,68**	**54,97**	**10,54**	**0,88**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	63	50													
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													

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

морковь до 01.01.-20%	16	13													
с 01.01 - 25%	17	13													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
сметана	5	5													
Гуляш (№152-2004, Пермь)			**100**	**12,5**	**10,5**	**4,0**	**161**	**0,23**	**0,03**	**0,04**	**2,56**	**56,54**	**144,57**	**19,46**	**0,21**
говядина полуфабрикат	93	79													
или говядина 1 категории	107	79													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
мука пшеничная	2	2													
Макароны отварные (№332-2004)			**180**	**5,5**	**5,8**	**47,2**	**263**	**11,54**	**0,22**	**0,01**	**0,75**	**20,54**	**75,21**	**23,54**	**0,08**
макаронные изделия	63	63													
масло сливочное	8	8													
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и	200	200	**200**	**0,8**	**0,2**	**34,0**	**141**	**5,30**	**0,01**	**0,00**	**0,06**	**38,00**	**12,00**	**4,10**	**0,20**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин и др.)			**180**	**0,7**	**0,0**	**18,6**	**77**	**32,04**	**0,07**	**0,10**	**0,05**	**61,20**	**41,54**	**38,40**	**0,54**

Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	30,4	154	0,00	0,08	0,00	0,12	11,96	187,20	10,96	1,24
или хлеб витаминизированный	80												
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	0,00	0,08	0,00	0,80	17,50	77,50	20,50	1,45
ИТОГО:		*58*	*38*	*282*	*1697*	*60*	*0,9*	*0,4*	*7,2*	*799*	*1359*	*204*	*7*

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				21	21	107	700	15	0,3	0,9	1,1	596	623	78	2
Бутерброд с маслом и с сыром (№1,3-2004)			20/5/20	7,3	10,9	13,3	181	0,00	0,04	0,80	0,40	203,12	136,47	14,67	0,33
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
сыр	21	20													
Каша "Дружба" с маслом (р.93-2001, Пермь)			200/5	5,9	6,4	29,0	197	0,89	0,09	0,10	0,00	245,00	285,00	16,56	0,56
крупа рисовая	15	15													
крупа пшено	11	11													
молоко питьевое	176	176													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													

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

масло сливочное	5	5												
Чай с молоком (№630-1996)			**200**	**2,6**	**2,5**	**19,5**	**111**	**0,20**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**93,30**	**68,38**	**10,60**	**0,12**
чай - заварка	0,5	0,5												
сахар	15	15												
молоко питьевое	100	100												
или молоко концентрированное	46	46												
или молоко сухое	12	12												
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			**180**	**1,8**	**1,0**	**30,6**	**138**	**13,44**	**0,11**	**0,00**	**0,30**	**45,00**	**55,00**	**25,50**	**0,00**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,2**	**7,6**	**39**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,03**	**2,99**	**46,80**	**2,74**	**0,31**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,32**	**7,00**	**31,00**	**8,20**	**0,58**
ОБЕД				**42**	**41**	**105**	**956**	**48**	**0,5**	**0,3**	**5,5**	**239**	**511**	**82**	**7**
Яйцо куриное с гарниром (ТТК)			**100**	**7,6**	**4,9**	**4,5**	**93**	**10,63**	**0,18**	**0,10**	**0,35**	**38,06**	**119,75**	**18,88**	**1,56**
кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	60												
яйцо куриное	40	40												
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3												
Рассольник Домашний с мясом со сметаной (№131-2004)			**250/10/5**	**4,6**	**6,1**	**13,2**	**126**	**4,20**	**0,08**	**0,17**	**0,21**	**20,37**	**80,00**	**15,13**	**0,16**
говядина 1 категории	22	16												
или говядина полуфабрикат	19	16												

капуста белокочанная свежая	25	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	86	65													
01.11.-31.12. -30%	93	65													
01.01-29.02 - 35%	100	65													
01.03. - 40%	109	65													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Кура запеченная (№494-2004)			**120**	**20,2**	**20,4**	**1,4**	**270**	**0,23**	**0,03**	**0,02**	**1,80**	**27,65**	**120,30**	**15,00**	**1,56**
курица потрошённая 1 категории	180	161													
или окорочок куриный	180	161													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
чеснок свежий	3	2													
масло растительное	5	5													

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203203134

Капуста тушенная (р.534-2004)			**180**	**3,1**	**8,2**	**21,7**	**173**	**33,12**	**0,06**	**0,00**	**2,25**	**102,70**	**4,21**	**3,80**	**1,51**
капуста свежая белокочанная	263	210													
морковь до 01.01.-20%	6,3	5													
с 01.01 - 25%	6,7	5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	9	9													
лук репчатый	8	7													
мука пшеничная	1,6	1,6													
масло растительное	9	9													
сахар	0,9	0,9													
ИЛИ															
Рагу овощное (№224-2004)			**180**	**3,2**	**5,9**	**20,1**	**146**	**13,14**	**0,09**	**0,19**	**2,83**	**47,29**	**88,11**	**42,57**	**1,44**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	77	58													
01.11.-31.12. -30%	83	58													
01.01-29.02 - 35%	89	58													
01.03. - 40%	97	58													
капуста белокочанная свежая	56	45													
масло растительное	6	6													
морковь до 01.01.-20%	26	21													
с 01.01 - 25%	28	21													

лук репчатый	24	20													
соус томатный (№587-2004)		**54**													
масло сливочное	3,5	3,5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
вода питьевая или бульон	50	50													
морковь до 01.01.-20%	18	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
лук репчатый	1,4	1,2													
мука пшеничная	2,4	2,4													
сахар	0,6	0,6													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (№639-2004)			**200**	**0,4**	**0,0**	**32,5**	**132**	**0,19**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**26,69**	**15,18**	**3,06**	**0,54**
сухофрукты	25	25													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			**40**	**3,2**	**0,4**	**15,2**	**77**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,06**	**5,98**	**93,60**	**5,48**	**0,62**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,80**	**17,50**	**77,50**	**20,50**	**1,45**
ИТОГО:				**63**	**62**	**212**	**1656**	**63**	**0,8**	**1,2**	**6,5**	**835**	**1133**	**160**	**9**
10 день															
			Химический состав					**Наименование пищевых веществ**							

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ИНН 7203208134

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***20***	***20***	***101***	***667***	***1,7***	***0,3***	***0,4***	***0,7***	***426***	***617***	***53,4***	***2,7***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)			**20/5/20**	**1,8**	**4,7**	**21,6**	**136**	**0,08**	**0,02**	**0,32**	**0,30**	**7,39**	**16,86**	**4,24**	**0,47**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,2	20													
Каша пшеничная жидкая, с маслом (№311-2004)			**200/5**	**7,3**	**9,4**	**31,0**	**238**	**0,90**	**0,10**	**0,10**	**0,00**	**210,10**	**236,60**	**18,00**	**0,85**
крупа пшеничная	40	40													
сахар	4	4													
молоко питьевое	168	168													
или молоко концентрированное	77	77													
или молоко сухое	20	20													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном (№686-2004)			**200/5**	**0,2**	**0,0**	**15,7**	**64**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,02**
чай - заварка	0,5	0,5													
сахар	15	15													
лимон	7	5													
Йогурт молочный 4,5% в индивидуальной упаковке			**125**	**6,3**	**5,6**	**10,6**	**118**	**0,75**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**195,00**	**239,00**	**17,50**	**0,13**

Хлеб ржаной			**20**	**1,3**	**0,2**	**6,7**	**34**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,32**	**7,00**	**31,00**	**8,20**	**0,58**
Хлеб пшеничный			**40**	**3,2**	**0,4**	**15,2**	**77**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,06**	**5,98**	**93,60**	**5,48**	**0,62**
или хлеб витаминизированный			**40**												
ОБЕД				**32**	**27**	**135**	**913**	**27**	**0,5**	**0,3**	**3,7**	**207**	**547**	**113**	**6**
Помидоры консервированные без уксуса (р. 101-2004)	182	100	**100**	**1,0**	**0,2**	**1,8**	**13**	**5,67**	**0,02**	**0,00**	**0,13**	**24,27**	**28,15**	**15,35**	**0,58**
или помидоры свежие парниковые	105	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом со сметаной (№110-2004)		**250/10/5**		**5,2**	**6,6**	**22,2**	**169**	**2,42**	**0,09**	**0,18**	**0,42**	**19,25**	**91,45**	**24,50**	**1,30**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла до 01.01 -20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
капуста белокочанная свежая	25	20													
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%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													

Автономное учреждение Тюменской области «Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203035147
ИНН 7203208134

лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)			**100/5**	**13,1**	**13,9**	**11,8**	**225**	**0,80**	**0,15**	**0,03**	**1,99**	**60,33**	**121,47**	**26,78**	**0,88**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	128	85													
или фарш промышленного производства	85	85													
лук репчатый	24	20													
вода питьевая или молоко питьевое	11	11													
яйцо куриное	7	7													
сухари пшеничные или мука пшеничная	12	12													
масло растительное	8,5	8,5													
масло сливочное	5	5													
Картофельное пюре (р.520-2004)			**180**	**3,5**	**5,3**	**25,5**	**164**	**12,48**	**0,11**	**0,06**	**0,18**	**38,77**	**76,14**	**13,50**	**1,08**
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 (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью и виноградного)	200	200	**200**	**0,8**	**0,2**	**34,0**	**141**	**5,30**	**0,01**	**0,00**	**0,06**	**38,00**	**12,00**	**4,10**	**0,20**
Хлеб пшеничный			**60**	**4,8**	**0,6**	**22,8**	**116**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	**0,09**	**8,97**	**140,40**	**8,22**	**0,93**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной			**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**85**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**0,80**	**17,50**	**77,50**	**20,50**	**1,45**
ИТОГО:				***52***	***48***	***236***	***1579***	***28***	***0,8***	***0,7***	***4,4***	***633***	***1164***	***166***	***9***
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:				***57***	***55***	***232***	***1661***	***62***	***0,9***	***0,7***	***7,6***	***780***	***1308***	***204***	***10***
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (60 % от суточных норм)*				***54***	***55***	***230***	***1628***	***42***	***0,8***	***0,5***	***7,2***	***720***	***1080***	***180***	***10***

*Таблица 1, "потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" .

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