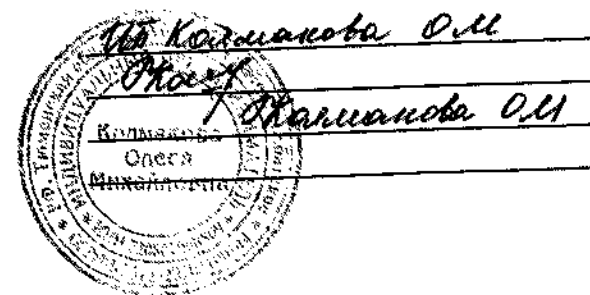


УТВЕРЖДАЮ:



ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2063 от 25.08.2020г
для питания обучающихся с 12 до 18 лет, с заболеванием сахарный диабет
горячий завтрак, второй завтрак и обед (осенне-зимний сезон)
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях

NO SUGAR

г. Тюмень, 2020г.

Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет и с 11 до 18 лет) с заболеванием сахарный диабет в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – горячий завтрак, второй завтрак, обед.

В основное меню внесены изменения и дополнения для обеспечения питанием детей с заболеванием сахарный диабет в соответствии с Приложением № 1 МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).

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

1. С сахарным диабетом:

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

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

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

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 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08).

- 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 школьных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: 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);

- 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 — Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. — 2013, Пермь);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. — 2011, Екатеринбург);
- 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. — 1996);
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, - Екатеринбург, 1995 (№ рец. — 1995, Картотека блюд).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим и технико-технологическим картам (ТТК).

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 должно 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) 209830

Учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного
возраста с 12 до 18 лет с заболеванием сахарный диабет**

Суточная потребность в энергетической ценности при заболевании сахарный диабет (2500 ккал)	Завтрак, 2 завтрак, ккал	25%	Обед, ккал	35%	Итого, ккал	% выполнения	Потребление хлеба ржаного или ржаного с отрубями, г в день
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		60% от суточного рациона		
	дни		625		875		
1	642	26	862	34	1504	60	140
2	656	26	887	35	1542	62	150
3	639	26	851	34	1490	60	160
4	640	26	898	36	1537	61	120
5	632	25	882	35	1513	61	150
6	602	24	897	36	1499	60	110
7	605	24	915	37	1521	61	170
8	653	26	867	35	1520	61	130
9	603	24	892	36	1496	60	130
10	617	25	839	34	1456	58	110
ИТОГО в среднем за день	629	25	879	35	1508	60	137

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

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2063 от 25.08.2020 г

для питания детей с 12 до 18 лет с заболеванием сахарный диабет (завтрак, 2 завтрак, обед,) сезон осень - зима

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) горячих завтраков и обедов для детей с 12 до 18 лет, таблицу по соли и специям

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Волокн, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004			200/5	9,5	9,9	33,1	280	1,10	0,15	0,04	0,55	263,91	227,75	16,40	0,50
хлопья овсяные "Геркулес"	30	30													
молоко питьевое	176	176													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное (несоленное)	5	5													
Бутерброд с маслом №1-2004			20/10	1,6	7,4	6,7	100	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													
масло сливочное (несоленное)	10	10													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 2063
 АУ ТО «Центр государственного контроля»

Суп крестьянский с крупой (р.134-2004)			250	2,2	4,0	13,1	97	3,64	0,05	0,02	0,28	36,73	63,72	8,80	0,40	
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33	25														
01.11.-31.12. - 30%	36	25														
01.01.-29.02 - 35%	39	25														
01.03 - 40%	42	25														
капуста белокочанная свежая	38	30														
крупя перловая или кукурузная	10	10														
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10														
с 01.01 - 25%	13	10														
лук репчатый	12	10														
масло сливочное (несоленое)	5	5														
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1														
Бефстроганов из говядины (уменьшено количество муки в соусе) (№423-2004)			100	10,5	14,9	1,8	183	0,12	0,04	0,09	2,20	23,94	158,31	20,65	1,50	
		79														
		79														
мука пшеничная	1,5	1,5														
сметана	10	10														
бульон или отвар	40	40														

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Метод № _____
 АУ ТО «Центр технического контроля»

лук репчатый	14	12													
масло растительное	4	4													
ИЛИ															
Биточки (без хлеба пшеничного и панировки), запеченные под сметанным соусом (№480-2004)			100	14,7	16,9	2,4	237	0,18	0,08	0,02	2,21	66,61	164,34	25,00	1,39
	76														
	76														
	76														
хлеб пшеничный	15	15													
молоко или вода питьевые	15	15													
лук репчатый	12	10													
масло растительное	4	4													
Соус сметанный (умельство количество муки в соусе) (№600-2004)		20													
сметана	10	10													
мука пшеничная	0,5	0,5													
вода питьевая	10	10													
<i>сыр несоленый, нежирный</i>	3,3	3													
Макароны отварные с поджаривкой (№332-2004)			180	5,8	4,2	27,0	169	11,96	0,23	0,01	0,82	21,25	95,60	24,45	0,09

макаронные изделия диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)	50	50													
масло сливочное (несоленное)	5	5													
масса готовых макаронных изделий		140													
Овощи на поджаривание №101-2004		40													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40													
или Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			200	0,7	0,3	13,8	81	80,00	0,01	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
шиповник	30	30													
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			100	6,7	1,5	37,0	188	0,12	0,00	0,00	0,00	34,00	158,0	47,00	3,80
Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			150	0,2	0,5	20,0	85	12,23	0,02	0,01	0,02	32,52	27,99	0,00	0,00
ИТОГО:				50	56	199	1504	112	0,7	0,6	7,3	696,7	1143	168,4	9,1

2 день

Химический состав

Наименование пищевых веществ

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ

Меню №

2,963

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Влагод, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша овсяная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	9,3	9,8	38,5	270	0,80	0,20	0,10	0,00	365,50	296,20	14,10	0,60
крупя пшено	30	30													
молоко питьевое	178	178													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Бутерброд горячий с сыром (№10-2004)			50	9,4	10,4	10,3	172	9,20	0,07	0,38	0,31	200,70	211,50	3,78	0,32
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30													
сыр несоленый, нежирный	11	10													
масло сливочное (несоленое)	10	10													
Чай с без сахара №885-2004			200	0,2	0,0	0,5	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
чай-заварка	0,5	0,5													
2 завтрак															
Молоко кипячёное №260-2001, Пермь	211	200	200	5,8	5,0	9,4	106	0,02	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12

Хлебы для диетического питания (отрубные или ржаные или гречневые или др.)	40	1,5	0,5	21,2	95										
Помидоры консервированные в собственном соку №101-2004)	102	100	100	1,0	0,3	9,2	44	24,7	0,1	0,0	0,7	27,0	25,5	19,6	0,9
ИЛИ															
Овощи натуральные (помидоры) №106 - 2013, Пермь			100	0,5	0,1	4,1	19	24,50	0,0	0,0	0,5	25,0	35,0	16,0	0,8
помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
Суп из овощей на вегетарианском бульоне с мясом, со сметаной №135-2004			250/10/5	4,3	5,7	11,0	113	3,50	0,10	0,03	0,45	23,70	53,17	10,31	0,70
		16													
		16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50													
01.11.-31.12.- 30%	72	50													
01.01.-29.02 - 35%	77	50													
01.03 - 40%	84	50													
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ

Мено № 7056
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №407-2006, г. Москва	200	0,3	0,2	24,0	99	3,7	0,2	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0
Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва	150	0,2	0,5	20,0	85	12,23	0,02	0,01	0,02	32,52	27,99	0,00	0,00
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	120	8,0	1,8	44,4	226	0,14	0,00	0,00	0,00	40,89	189,6	56,40	4,56
ИТОГО:		55	50	218	1542	46,7	3,3	0,6	6,9	988,4	1117	163,2	8,5

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Вывод, г	Белок, г	Жир, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суп молочный с ячневой крупой №162-1996			250	9,8	9,9	24,7	227	1,30	0,08	0,06	0,08	316,00	255,00	8,40	0,70
молоко питьевое	263	263													
крупя ячневая	20	20													
масло сливочное (несоленное)	2	2													
Сметана															
Бутерброд с джемом или повидлом диабетическим №2-2004			20/25	2,1	0,4	20,5	94	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,38
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 2063
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

ИЛИ

Салат из белокочанной капусты с морковью (№4-2001, Пермь)			100	1,6	5,0	8,4	90	37,43	0,03	0,00	2,88	42,18	30,95	16,85	0,58
капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	164	83													
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп с рыбой (№41-2004, Пермь)			250/50	11,2	6,5	6,8	131	0,16	0,50	0,03	0,40	60,76	185,09	11,40	0,90
		60													
		60													
		62													
картофель - 01.09 - 31.10. - 25%	120	90													
01.11.-31.12. -30%	129	90													
01.01-29.02 - 35%	139	90													
01.03 - 40%	150	90													
морковь до 01.01 - 20%	10	8													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 1063
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

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													
бульон мяк отвар	27	27													
ИЛИ															
Гуляш (уменьшено количество муки в соусе) (№152-2004, Пермь)			100	13,0	14,0	1,8	185	0,41	0,03	0,00	2,70	10,89	135,15	18,67	1,50
				79											
				79											
масло растительное	4	4													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
мука пшеничная	1,5	1,5													
Каша гречневая 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													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Метр № 1187
АУ ТО «Центр метрологического контроля»

масло сливочное (несоленое)	8	8													
сметана	8	8													
масса готовой запеканки		200													
масло растительное для смазки листа	2	2													
бюджет диабетический, или повидло диабетическое	31	30													
Бутерброд с маслом №1-2004			20/10	1,8	7,4	6,7	100	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													
масло оливковое (несоленое)	10	10													
Чай с лимоном №686-2004			200/5	0,1	0,0	0,7	3	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
чай-заварка	0,5	0,5													
лимон	6	5													
2 завтрак															
Хлопья с молоком кипяченым (Технико - технологическая карта №1, разработана АУ ТО "Центр технологического контроля")			250	8,6	5,8	33,4	220	0,02	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12
Молоко кипячёное №260-2001, Пермь	211	211													
Хлопья кукурузные без содержания сахара	50	50													
Обед				38,7	29,2	119,1	897,6	23,1	0,4	0,1	58,10	453,1	1453,1	5,7	

01.01-29.02 - 35%	46	30														
01.03 - 40%	50	30														
капуста белокочанная свежая	63	50														
морковь до 01.01 - 20%	16	13														
с 01.01 - 25%	17	13														
лук репчатый	12	10														
масло растительное	5	5														
сметана	5	5														
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1														
Рыба припущенная (р.371-2004)			120	21,2	8,8	4,3	181	1,44	0,12	0,05	0,24	54,00	254,00	51,00	1,55	
		144														
		144														
		148														
морковь до 01.01 - 20%	6	5														
с 01.01 - 25%	7	5														
лук репчатый	6	5														

ИЛИ

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 2.0.1
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

Компот из свежих яблок + Витамины "С" (685-1996)			200	0,2	0,2	6,4	28	1,60	0,01	0,00	0,08	6,79	0,91	3,42	0,00
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40													
Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2008, Москва			150	0,5	0,6	14,7	67	8,00	0,05	0,00	0,30	24,00	16,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			100	6,7	1,5	37,0	188	0,12	0,00	0,00	0,00	34,00	158,0	47,00	3,80
Итого:			68	58	184	1537	26,8	3,1	0,6	7,7	879	1192	230,9	8,9	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование витаминов и минералов							
			Волокно, г	Белок, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, мал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004	200/5		9,5	9,9	33,1	260	1,10	0,15	0,04	0,55	203,91	227,75	16,40	0,60	
хлопья овсяные "Геркулес"	30	30													
молоко питьевое	176	176													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное (несоленое)	5	5													

2003

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	124	93														
01.11.-31.12.- 30%	133	93														
01.01.-29.02.- 35%	143	93														
01.03.- 40%	155	93														
лук репчатый	12	10														
морковь до 01.01 - 20%	25	20														
с 01.01 - 25%	27	20														
масло растительное	5	5														
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1														
Кнели из говядины припущенные, с маслом №379-2013, Пермь			100/5	15,7	12,9	0,6	181	0,50	0,07	0,02	0,50	58,00	188,00	24,00	2,40	
		89														
		89														
		89														
молоко питьевое	20	20														
лук репчатый	7	6														
яйцо куриное	6	6														
масло растительное для смазки емкости	2	2														
масло сливочное (несоленое)	5	5														

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 2053
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Капуста тушеная (№534-2004)			180	4,2	4,1	12,2	102	48,59	0,07	0,00	3,04	111,67	84,06	13,14	0,50
капуста белокочанная свежая	256	205													
масло растительное	5	5													
морковь до 01.01 - 20%	14	11													
с 01.01 - 25%	15	11													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
мука пшеничная	2,2	2,2													
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №407-2006, г. Москва			200	0,3	0,2	24,0	99	3,7	0,2	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0
Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			150	0,6	0,6	14,7	67	8,00	0,05	0,00	0,30	24,00	16,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			120	8,0	1,8	44,4	226	0,14	0,00	0,00	0,00	40,80	189,6	56,40	4,56
ИТОГО:				62	55	193	1513	92,1	0,9	0,5	8,5	914,8	1261	161,3	0,7

6 день

Химический состав

Наименование пищевых веществ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г						Витамины				Минералы, мг			
			Вывод, г	Белок, г	Жир, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша кукурузная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	7,3	8,4	33,8	240	0,92	0,09	0,10	0,00	265,85	316,60	21,20	0,89
крупа кукурузная	30	30													
молоко питьевое	180	180													
Бутерброд с сыром №3-2004			30/15	5,0	7,5	10,3	129	0,16	0,04	0,36	0,20	196,20	128,00	3,51	0,28
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30													
сыр несоленый, нежирный	15,5	15													
Чай с молоком №630-1998			200	1,5	1,6	2,9	32	0,35	0,02	0,01	0,00	84,00	47,00	7,00	0,20
чай-заварка	0,5	0,5													
молоко питьевое	50	50													
2 завтрак										<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ Меню № 2183 ЛУ ТО «Центр санитарно-гигиенического контроля» </div>					
Молоко кипячёное №260-2001, Пермь	211	200	200	5,8	5,0	9,4	106	0,02	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12

		16													
свекла до 01.01 - 20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
картофель - 01.09-31.10 - 25%	57	43													
01.11-31.12 - 30%	61	43													
01.01-29.02 - 35%	66	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	13	11													
масло растительное	5	5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Колбасные изделия отварные с маслом №413-2004			100/10	16,4	19,3	0,5	241	0,00	0,02	0,00	0,00	15,20	38,30	0,00	0,00
сосиски или колбаса вареная (выходный сорт)	102	100													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Место № _____
АУ ТО «Центр технологического контроля»

<i>масло сливочное (несоленое)</i>	10	10													
Макаронные изделия с поджариванием (№332-2004)			180	5,8	4,2	27,0	169	11,96	0,23	0,01	0,82	21,25	95,60	24,45	0,09
<i>макаронные изделия диетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)</i>	50	50													
<i>масло сливочное (несоленое)</i>	5	5													
<i>масса готовых макаронных изделий</i>		140													
<i>Овощи на поджаривание №101-2004</i>		40													
<i>Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)</i>	62	40													
<i>или Кукуруза консервированная (после термической обработки)</i>	67	40													
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №407-2006, г. Москва			200	0,3	0,2	24,0	99	3,7	0,2	0,0	0,0	28,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			80	5,4	1,2	29,6	151	0,10	0,00	0,00	0,00	27,20	126,4	37,60	3,04
Итого:				54	59	188	1499	27	3	0,6	7	961	1072	169	6
7 день															
			Химический состав				Наименование пищевых веществ								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Волокно, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша ячневая ячневая с маслом (р.311-2004)			200/5	8,2	9,4	27,1	228	0,46	0,15	0,10	0,00	259,08	286,30	15,80	0,90
крупа ячневая	30	30													
молоко питьевое	182	182													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Бутерброд с маслом №1-2004			20/10	1,6	7,4	6,7	100	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													
масло сливочное (несоленое)	10	10													
Чай с лимоном №586-2004			200/5	0,1	0,0	0,7	3	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
чай-заварка	0,5	0,5													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			30	2,0	0,5	11,1	56	0,04	0,00	0,00	0,00	10,20	47,4	14,10	1,14

2 завтрак

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Метод № 703
 АУ ТО «Центр технического контроля»

01.01-29.02 - 35%	139	90															
01.03 - 40%	150	90															
морковь до 01.01 - 20%	10	8															
с 01.01 - 25%	11	8															
лук репчатый	10	8															
масло сливочное (несоленое)	5	5															
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1															
Жаркое по домашнему (уменьшено количество картофеля) (№436-2004)			210	11,8	19,2	24,7	319	5,10	0,08	0,00	2,70	27,41	120,58	14,75	1,70		
		79															
		79															
масло растительное	3	3															
картофель - 01.09-31.10 - 25%	85	64															
01.11-31.12 - 30%	92	64															
01.01-29.02 - 35%	99	64															
01.03 - 40%	107	64															
морковь до 01.01 - 20%	80	64															
с 01.01 - 25%	85	64															
лук репчатый	18	15															

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № _____
ЛУ ТО «Центр технологического контроля»

яйцо куриное	6	6														
масло сливочное (несоленое)	8	8														
сметана	8	8														
масса готовой запеканки		200														
масло растительное для смазки листа	2	2														
джем диабетический, или повидло диабетическое	31	30														
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			50	9,4	10,4	10,3	172	0,20	0,07	0,38	0,31	200,70	211,50	3,78	0,32	
хлеб ржаной или ржано-пшеничный с отрубями	30	30														
сыр несоленый, полужирный	11	10														
масло сливочное (несоленое)	10	10														
Кофейный напиток №263-2004, Пермь			200	3,4	3,2	4,7	61	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14	
кофейный напиток	2	2														
молоко питьевое	100	100														

2 завтрак

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 2063
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

лук репчатый	12	10													
горошек зеленый консервированный	28	18													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Кнели из говядины припущенные, с маслом №379-2013, Пермь			100/5	15,7	12,9	0,6	181	0,50	0,07	0,02	0,50	58,00	188,00	24,00	2,40
		89													
		89													
		89													
молоко питьевое	20	20													
лук репчатый	7	6													
яйцо куриное	6	6													
масло растительное для смазки емкости	2	2													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Каша гречневая 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													

КОПИЯ-ОРИГИНАЛ
 Меню № 2063
 АУ ТО «Центр технологического контроля»

Булерброд с дрожжами или повидлом диетическим №2-2004			20/25	2,1	0,4	20,5	94	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,38	
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20														
повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	26	25														
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			30	2,0	0,5	11,1	56	0,04	0,00	0,00	0,00	10,20	47,4	14,10	1,14	
2 завтрак																
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт питьевой) без фруктового наполнителя (№517-2013, Пермь)	207	200	200	6,0	5,0	9,4	103	1,07	0,00	0,00	0,00	206,7	160,00	10,00	0,19	
Мушное изделие в ассортименте на ксилите или сорбите или фруктозе или сахарозе			30	2,2	2,7	21,0	117									
Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом (№211/1-2011, Екатеринбург)			100	1,2	5,0	7,3	79	7,50	0,03	0,03	2,30	30,30	120,84	23,44	0,90	
свекла до 01.01 - 20%	86	69														
с 01.01 - 25%	92	69														
масса отварной свеклы		68														
морковь до 01.01 - 20%	43	34														
с 01.01 - 25%	45	34														
масса отварной моркови		33														
масло растительное	5	5														

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 2013
ДУ ТО «Центр технологического контроля»

Фрикадельки (без хлеба, свиного и куриного фарша) из кур замоченных, с маслом (р.410-2013, Пермь)			100/5	19,3	16,3	2,5	234	0,86	0,06	0,08	0,83	49,21	119,05	19,05	1,43
		95													
		95													
	яйцо куриное	7	7												
	лук репчатый	12	10												
	молоко питьевое	10	10												
	масло растительное	3	3												
	масса готовых фрикаделек		100												
	масло сливочное (несоленое) на пачке при подаче	5	5												
Овощи отварные с маслом (р.422-2013, Пермь)			200	3,7	7,9	25,7	189	0,02	10,00	0,40	0,60	74,00	58,00	26,00	1,60
	смесь овощная замороженная	233	222												
	или фасоль стручковая замороженная	233	222												
	масло сливочное (несоленое)	10	10												
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)			200	0,7	0,1	9,5	42	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
	сухофрукты	15	15												
	без сахара														

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Мемо № 2063
АУ ТО «Центр технологического контроля»

молоко питьевое	100	100													
Бутерброд с сыром №3-2004			30/15	5,0	7,5	10,3	129	0,16	0,04	0,36	0,20	198,20	128,00	3,51	0,28
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30													
сыр несоленый, нежирный	15,5	16													
2 завтрак															
Молоко цельное №250-2001, Пермь	211	200	200	5,8	5,0	9,4	106	0,02	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12
Хлебы для диетического питания (отрубные или ржаные или гречневые или др.)			40	1,5	0,5	21,2	95								
Помидоры консервированные в собственном соку №101-2004	102	100	100	1,0	0,3	9,2	44	24,7	0,1	0,0	0,7	27,0	25,5	19,8	0,9
ИЛИ															
Овощи натуральные (огурцы) №108-2013, Пермь			100	1,0	0,2	6,3	11	9,83	0,0	0,0	0,5	23,0	44,2	15,0	0,8
огурцы свежие грунтовые	105	100													
или огурцы свежие парниковые	102	100													
Борщ с капустой и картофелем на вегетарианском бульоне, с мясом со сметаной (р.110-2004)			250/10/5	4,3	5,4	11,4	111	7,20	0,04	0,03	3,10	44,00	88,00	15,20	0,50
свекла до 01.01 -20%	22	16													
или говядина высушенная	19	16													
свекла до 01.01 -20%	50	40													

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ

Меню № _____
 ЛУ ТО «Центр технологического контроля»

		123													
		123													
лук репчатый	10	8													
молоко питьевое	22	22													
яйцо куриное	11	11													
масло растительное для смазки емкости	5	5													
Пюре картофельное (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 (несоленное)	7	7													
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №407-2006, г. Москва			200	0,3	0,2	24,0	99	3,7	0,2	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0
Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			150	0,6	0,8	14,7	67	8,00	0,05	0,00	0,30	24,00	16,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			80	5,4	1,2	29,6	151	0,10	0,00	0,00	0,00	27,20	126,4	37,60	3,04
ИТОГО:				63	50	189	1456	59,8	3,4	0,6	6,5	1054	1226	173,7	7,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ:				60	56	191,9	1508	56	3,0	0,5	6,5	994	1166	183	10

**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)	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.