



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.Н.

« 11 » питания 2023г.



Согласовано:



**Примерное циклическое 12-ти дневное меню
для горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7-11 лет
(в том числе для детей льготных категорий).**

Тюмень, 2023 г.

Аннотация

Примерное 12ти дневное меню горячих завтраков и обедов разработано для питания детей в возрасте 7-11 лет в общеобразовательном учреждении. Разработано как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования.

Нормы потребления рассчитаны для завтрака 25%, для обеда 35% в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет». Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.). В меню включено несколько вариантов блюд в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе), кроме того, разнообразие выбора обусловлено религиозными предпочтениями. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть – М.Хлебпродинформ, 1996г (№ рец. -1996).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть – М.: Хлебпродинформ, 1991г (№рец. -1999)
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть –Екатеринбург Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№рец-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г; (№рец. -2006, Москва)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002)
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2013, Пермь).
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, 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 технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№ рец.2011 Екатеринбург).

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.

При приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, пассеровка, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате или духовом шкафу.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24, Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в **меру соленых блюд.**

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

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции, обогащенной витаминами хлеба.

Следует учитывать, что в меню включена замороженная молочная продукция «мороженное молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне- летний период с 01 апреля по конец мая. Выдача мороженого возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженого заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. Согласно приложению № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в перечне запрещенных продуктов мороженное использовать допускается. При включении в меню мороженого учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта мороженого и общей пищевой ценности завтрака. Данный продукт отмечен сайтом национальные проекты РФ в разделе «Национальный проект. Образование».

Меню содержит обязательные вложения – титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу суммарных объёмов блюд по приемам пищи (в граммах не менее).

Разработчик АО КШП «Центральный»
625031 г. Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2
Электронный адрес: kombinatsh@mail.ru

Первая неделя

Шестой день (бд)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	6 день	омлет/тв орог	коф.нап	фрукты	суп	рыба	овощи	напиток	хлеб
			всего	всего										припущ./са лат		
Завтрак																
							80,00	Хлеб пшеничный *								80,00
							60,00	Хлеб ржаной								60,00
ТТК № 006068	Омлет запеченный натуральный	160	16,82	19,78	3,14	258,04	5,00	Мука					5			
ТТК № 006759	или Скрэмбл с томатом свежим	160	15,96	18,04	4,20	243,80	0,00	Крупы, бобовые								
ТТК № 007849	или Омлет запеченный с сыром	160	19,10	22,42	2,86	290,74	0,00	Макаронные изделия								
ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	160	15,51	18,78	3,27	244,60	157,00	Картофель				75,00		82		
ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35	148,80	Овощи, зелень				15,00		133,80		
ТТК № 005250	или Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20	150,00	Фрукты свежие			150,00					
ТТК № 006726	или Кофейный напиток на сливках	180	2,69	5,64	10,37	103,44	16,00	Сухофрукты							16,00	
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06	12,00	Сахар		6,00					6,00	
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Соки, напитки витаминизированные								
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52	0,00	Кондитерские изделия								
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки) или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	150	0,61	0,60	14,70	78,00	32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
		125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00	Цыплята 1 категории								
	Итого завтрак	560	21	25	62	594,91	0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
	Обед						102,00	Рыба -филе					102,00			
ТТК № 007858	Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23	148,00	Молоко**	48,00	100,00						
ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80	0,00	Кисломолочные продукты								
ТТК № 008262	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20	90,00	Творог	90,00							
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	0,00	Сметана								
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00	0,00	Сыр								
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	10,33	Масло сливочное	5,33			5,00				
ТТК №008256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37	13,11	Масло растительное	2,11				5,00	6,00		
ТТК №006640	или Суп картофельный с макаронами и мясом	250	6,06	3,06	20,94	135,45	118,40	Яйца	118,40							
ТТК № 007843	Рыба запеченная	90	16,76	5,20	3,57	128,33										
ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09										
ТТК № 007846	Овощи припущенные (рагу овощное)	150	3,24	3,46	22,61	135,26										
ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05										
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52										
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00										
ТТК № 005870	Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36										
ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04										
ТТК № 006715	или Кисель из вишни/цитрус	200	0,23	0,05	28,72	117,35										
ТТК № 006731	или Кисель клубника/цитрус	200	0,20	0,07	27,45	113,76										
ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25										
ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39										
ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00										
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	90	5,40	3,14	10,52	91,80										
	Итого обед	817	28,70	13,50	92,60	860,87										
	Итого за день		49,59	38,33	154,27	1455,78										
	Завтрак															
	белки	20,89				28,70										
	жиры	24,83				13,50										
	углеводы	61,67				92,60										

Завтрак

белки

20,89

обед

белки

28,70

жиры

24,83

жиры

13,50

углеводы

61,67

углеводы

92,60

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	8 день	запеканка/ соус	чай/ кисломол. прод	фрукт/о воци	суп	рыба	рис с овощ	напиток	хлеб/кон д.изд
			г	г												
							94,95	Хлеб пшеничный *	4,95							90,00
	Завтрак						40,00	Хлеб ржаной								40,00
ТТК № 007859	Запеканка из творога	150	21,12	15,38	20,04	282,20	0,00	Мука								
ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	28,83	4,38	32,23	280,20	43,10	Крупы, бобовые	9,00					34,10		
ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150	19,64	17,03	42,30	387,41	10,00	Макаронные изделия				10				
	или Сырники с фруктовой начинкой	120	15,96	12,60	25,44	279,00	75,00	Картофель				75,00				
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00	138,20	Овощи, зелень			80,00	15,00	5,00	38,20		
ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,08	4,73	19,87	160,00	Фрукты свежие		10,00	150,00					
ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00	16,00	Сухофрукты							16,00	
ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,1	0	12	48	26,50	Сахар	7,50	13,00					6,00	
ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	100,00	Соки, напитки витаминизированные		100,00						
ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	30,00	Кондитерские изделия								30,00
ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Какао								
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Кофейный напиток								
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,50	Чай		0,50						
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,06	0,00	Цыплята 1 категории								
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00	0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
	Итого завтрак	580	22,37	18,07	76,05	568,82	102,00	Рыба -филе					102,00			
	Обед						0,00	Молоко**								
ТТК № 004012, 007919, 007918, 005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	130,00	Кисломолочные продукты	30	100,00						
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	99,24	Творог	99,24							
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	5,00	Сметана	5							
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00	0,00	Сыр								
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	20,00	Масло сливочное	5,00			5,00	5,00	5,00		
ТТК №008256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37	3,00	Масло растительное	1,00				2,00			
ТТК №006640	или Суп картофельный с макаронами и мясом	250	6,06	3,06	20,94	135,45	5,00	Яйца	5,00							
ТТК № 007843	Рыба запеченная	90	16,76	5,20	3,57	128,33										
ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09										
ТТК № 007597	или Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24										
ТТК № 007088	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50										
ТТК № 007851	или Тефтели рыбные	90	13,43	5,34	12,27	150,86										
ТТК № 007857	или Шницель натуральный из рыбы с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,90	111,72										
ТТК № 007872	Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46										
ТТК № 007871	или Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,96										
ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,90										
ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,70	4,13	28,64	162,53										
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00										
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80										
ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04										
ТТК № 006283	или Напиток из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04										
ТТК № 001957	или Напиток из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96										
ТТК № 005870	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36										
	Кондитерское изделие	30	1,80	4,65	16,35	96,00										
	Итого за прием	840	28	22	121	855										
	Итого за день		50,60	40,17	197,00	1424,02										

завтрак

белки
жиры
углеводы

обед

белки
жиры
углеводы

22,37
18,07
76,05

28,23
22,10
120,95

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 12-дневному меню завтраков и обедов с 7-11 лет

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная)	Процент	Норма в день, г	Фактически получено, г												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	150	60	90,00	108	65	90	111	90	80	90	95	51	90	84	144	1097	91,5	102
2	Хлеб ржаной	80	60	48,00	60	28	40	40	50	60	40	40	40	56	48	56	558	46,5	97
3	Мука	15	60	9,00	0	2	0	0	50	5	4	0	0	40	6	10	117	9,8	109
4	Крупы, бобовые	45	60	27,00	28	29	37	42	26	0	28	43	37	35	35	0	339	28,2	105
5	Макаронные изделия	15	60	9,00	0	45	0	0	0	0	0	10	45	0	10	0	110	9,2	102
6	Картофель	187	60	112,20	220	75	75	0	177	157	240	75	75	212	0	1381	106,2	95	
7	Овощи, зелень	280	60	168,00	121	195	316	135	175	148,80	114	138	131	199	120	305	2098	174,8	104
8	Фрукты свежие	185	60	111,00	0	157	150	90	0	150	0	160	150	150	100	160	1267	105,6	95
9	Сухофрукты	15	60	9,00	0	31	16	0	0	16	0	16	0	16	0	16	111	9,3	103
10	Сахар	30	60	18,00	11	27	9	27	25	12	12	27	13	18	0	12	192	16,0	89
11	Соки, напитки витаминизированные	200	60	120,00	300	0	100	0	200	0	300	100	200	0	200	0	1400	116,7	97
12	Кондитерские изделия	10	60	6,00	0	0	0	10	30	0	0	30	0	0	0	0	70	5,8	97
13	Какао	1	60	0,60	3	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	0	7	0,6	97
14	Кофейный напиток	2	60	1,20	0	0	0	3	0	3	0	3	0	3	0	15	1,3	104	
15	Чай	1	60	0,60	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	0,3	42
16	Мясо 1 категории	70	60	42,00	58	32	90	0	32	32	0	32	76	111	56	0	520	43,4	103
17	Цыплята 1 категории	35	60	21,00	0	69	0	0	60	0	0	0	103	0	24	60	316	21,1	100
18	Субпродукты (печень, язык, с	30	60	18,00	0	0	111	0	0	0	111	0	0	0	0	0	223	17,1	95
19	Рыба -филе	58	60	34,80	62	0	0	72	0	102	62	102	0	0	0	0	401	33,4	96
20	Молоко	300	60	180,00	360	0	100	267	240	148	315	0	100	237	240	98	2107	175,6	98
21	Кисломолочные продукты	150	60	90,00	0	200	0	200	200	0	0	130	100	0	200	0	1030	85,8	95
22	Творог	50	60	30,00	0	94	0	0	0	90	0	99	0	0	0	90	374	31,1	104
23	Сметана	10	60	6,00	0	10	10	0	10	0	12	5	15	10	0	0	72	6,0	100
24	Сыр	10	60	6,00	15	0	0	0	0	0	15	0	10	15	0	15	70	5,8	97
25	Масло сливочное	30	60	18,00	25	15	0	15	15	10	25	20	20	10	25	15	196	17,8	99
26	Масло растительное	15	60	9,00	2	13	16	8	5	13	5	3	9	9	3	9	95	7,9	88
27	Яйца	40	60	24,00	2	5	0	9	3	118	0	5	0	7	0	125	275	22,9	95
28	Соль	3	60	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	22	1,8	100

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 11 лет

Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, г нетто на 1 ребенка СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, ккал	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Обед, ккал	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Итого, ккал	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней
	(25% от суточного рациона)			(35% от суточного рациона)			(60% от суточного рациона)		
	587,5			822,5			1410		
1 день	614,90	105		785,59	96		1400,49	99	
2 день	601,45	98		855,09	104		1456,54	103	
3 день	569,70	95		846,41	103		1416,11	100	
4 день	609,57	107		739,90	90		1349,47	96	
5 день	585,01	96		856,42	104		1441,43	102	
6 день	594,91	102	595,92	860,87	101	824,05	1455,78	103	1419,97
7 день	594,50	100		807,34	98		1401,84	99	
8 день	568,82	96		855,20	104		1424,02	101	
9 день	598,51	105		855,32	104		1453,83	103	
10 день	611,50	102		824,49	100		1435,99	102	
11 день	589,10	96		819,31	104		1408,41	101	
12 день	613,76	104	596,03	791,93	93	825,60	1405,69	97	1421,63
ИТОГО в среднем за 12 дней	595,98	100		824,82	100		1420,80	101	

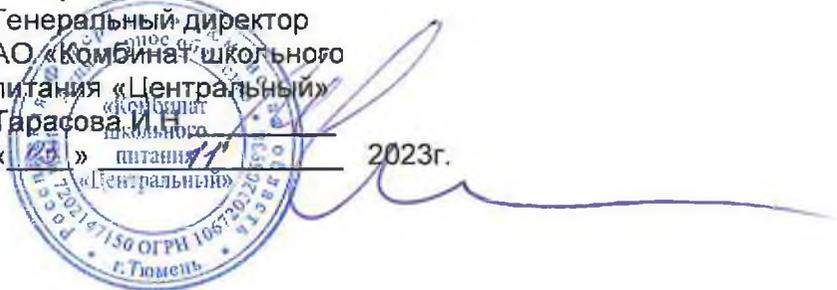
завтрак	558,13	587,5	616,8
обед	781,37	822,5	863,62
	1339,5	1410	1480,5



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.П.

« » питания 2023г.
«Центральный»



Согласовано:

**Примерное циклическое 12-ти дневное меню
для горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7-11 лет
(в том числе для детей льготных категорий).**

Тюмень, 2023 г.

Аннотация

Примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков и обедов разработано для питания детей в возрасте 7-11 лет в общеобразовательном учреждении. Разработано как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования.

Нормы потребления рассчитаны для завтрака 25%, для обеда 35% в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет». Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.). В меню включено несколько вариантов блюд в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе), кроме того, разнообразие выбора обусловлено религиозными предпочтениями. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть – М.Хлебпродинформ, 1996г (№ рец. -1996).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть – М.: Хлебпродинформ, 1991г (№рец. -1999)
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть –Екатеринбург Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№рец-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г; (№рец. -2006, Москва)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002)
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2013, Пермь).
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, 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 технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№ рец.2011 Екатеринбург).

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.

При приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, пассеровка, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате или духовом шкафу.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24, Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептов блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

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

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции, обогащенного витаминами хлеба.

Следует учитывать, что в меню включена замороженная молочная продукция «мороженное молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне- летний период с 01 апреля по конец мая. Выдача мороженого возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженого заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. Согласно приложению № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в перечне запрещенных продуктов мороженное использовать допускается. При включении в меню мороженого учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта мороженого и общей пищевой ценности завтрака. Данный продукт отмечен сайтом национальные проекты РФ в разделе «Национальный проект. Образование».

Меню содержит обязательные вложения – титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу суммарных объёмов блюд по приемам пищи (в граммах не менее).

Разработчик АО КШП «Центральный»
625031 г. Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2
Электронный адрес: kombinatsh@mail.ru

Первая неделя

Шестой день (бд)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	6 день	омлет/тв орог	коф.нап	фрукты	суп	рыба	овощи	напиток	хлеб
			всего	всего										припущ./са лат		
Завтрак																
							80,00	Хлеб пшеничный *								80,00
							60,00	Хлеб ржаной								60,00
ТТК № 006068	Омлет запеченный натуральный	160	16,82	19,78	3,14	258,04	5,00	Мука					5			
ТТК № 006759	или Скрэмбл с томатом свежим	160	15,96	18,04	4,20	243,80	0,00	Крупы, бобовые								
ТТК № 007849	или Омлет запеченный с сыром	160	19,10	22,42	2,86	290,74	0,00	Макаронные изделия								
ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	160	15,51	18,78	3,27	244,60	157,00	Картофель				75,00		82		
ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35	148,80	Овощи, зелень				15,00		133,80		
ТТК № 005250	или Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20	150,00	Фрукты свежие			150,00					
ТТК № 006726	или Кофейный напиток на сливках	180	2,69	5,64	10,37	103,44	16,00	Сухофрукты							16,00	
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06	12,00	Сахар		6,00					6,00	
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Соки, напитки витаминизированные								
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52	0,00	Кондитерские изделия								
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки) или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	150	0,61	0,60	14,70	78,00	32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
		125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00	Цыплята 1 категории								
	Итого завтрак	560	21	25	62	594,91	0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
	Обед						102,00	Рыба -филе					102,00			
ТТК № 007858	Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23	148,00	Молоко**	48,00	100,00						
ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80	0,00	Кисломолочные продукты								
ТТК № 008262	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20	90,00	Творог	90,00							
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	0,00	Сметана								
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00	0,00	Сыр								
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	10,33	Масло сливочное	5,33			5,00				
ТТК №008256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37	13,11	Масло растительное	2,11				5,00	6,00		
ТТК №006640	или Суп картофельный с макаронами и мясом	250	6,06	3,06	20,94	135,45	118,40	Яйца	118,40							
ТТК № 007843	Рыба запеченная	90	16,76	5,20	3,57	128,33										
ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09										
ТТК № 007840																
ТТК № 007865																
ТТК № 007846	Овощи припущенные (рагу овощное)	150	3,24	3,46	22,61	135,26										
ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05										
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52										
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00										
ТТК № 005870	Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36										
ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04										
ТТК № 006715	или Кисель из вишни/цитрус	200	0,23	0,05	28,72	117,35										
ТТК № 006731	или Кисель клубника/цитрус	200	0,20	0,07	27,45	113,76										
ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25										
ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39										
ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00										
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	90	5,40	3,14	10,52	91,80										
	Итого обед	817	28,70	13,50	92,60	860,87										
	Итого за день		49,59	38,33	154,27	1455,78										
	Завтрак															
	белки	20,89				28,70										
	жиры	24,83				13,50										
	углеводы	61,67				92,60										

Завтрак

белки

20,89

обед

белки

28,70

жиры

24,83

жиры

13,50

углеводы

61,67

углеводы

92,60

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	8 день	запеканка/ соус	чай/ кисломол. прод	фрукт/о воци	суп	рыба	рис с овощ	напиток	хлеб/кон д.изд
			г	г												
							94,95	Хлеб пшеничный *	4,95							90,00
	Завтрак						40,00	Хлеб ржаной								40,00
ТТК № 007859	Запеканка из творога	150	21,12	15,38	20,04	282,20	0,00	Мука								
ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	28,83	4,38	32,23	280,20	43,10	Крупы, бобовые	9,00					34,10		
ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150	19,64	17,03	42,30	387,41	10,00	Макаронные изделия				10				
	или Сырники с фруктовой начинкой	120	15,96	12,60	25,44	279,00	75,00	Картофель				75,00				
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00	138,20	Овощи, зелень			80,00	15,00	5,00	38,20		
ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,08	4,73	19,87	160,00	Фрукты свежие		10,00	150,00					
ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00	16,00	Сухофрукты							16,00	
ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,1	0	12	48	26,50	Сахар	7,50	13,00					6,00	
ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	100,00	Соки, напитки витаминизированные		100,00						
ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	30,00	Кондитерские изделия								30,00
ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Какао								
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Кофейный напиток								
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,50	Чай		0,50						
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,06	0,00	Цыплята 1 категории								
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00	0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
	Итого завтрак	580	22,37	18,07	76,05	568,82	102,00	Рыба -филе					102,00			
	Обед						0,00	Молоко**								
ТТК № 004012, 007919, 007918, 005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	130,00	Кисломолочные продукты	30	100,00						
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	99,24	Творог	99,24							
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	5,00	Сметана	5							
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00	0,00	Сыр								
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	20,00	Масло сливочное	5,00			5,00	5,00	5,00		
ТТК №008256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37	3,00	Масло растительное	1,00				2,00			
ТТК №006640	или Суп картофельный с макаронами и мясом	250	6,06	3,06	20,94	135,45	5,00	Яйца	5,00							
ТТК № 007843	Рыба запеченная	90	16,76	5,20	3,57	128,33										
ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09										
ТТК № 007597	или Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24										
ТТК № 007088	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50										
ТТК № 007851	или Тефтели рыбные	90	13,43	5,34	12,27	150,86										
ТТК № 007857	или Шницель натуральный из рыбы с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,90	111,72										
ТТК № 007872	Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46										
ТТК № 007871	или Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,96										
ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,90										
ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,70	4,13	28,64	162,53										
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00										
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80										
ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04										
ТТК № 006283	или Напиток из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04										
ТТК № 001957	или Напиток из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96										
ТТК № 005870	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36										
	Кондитерское изделие	30	1,80	4,65	16,35	96,00										
	Итого за прием	840	28	22	121	855										
	Итого за день		50,60	40,17	197,00	1424,02										

завтрак

белки	22,37	обед	белки	28,23
жиры	18,07	жиры	22,10	
углеводы	76,05	углеводы	120,95	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 12-дневному меню завтраков и обедов с 7-11 лет

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная)	Процент	Норма в день, г	Фактически получено, г												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	150	60	90,00	108	65	90	111	90	80	90	95	51	90	84	144	1097	91,5	102
2	Хлеб ржаной	80	60	48,00	60	28	40	40	50	60	40	40	40	56	48	56	558	46,5	97
3	Мука	15	60	9,00	0	2	0	0	50	5	4	0	0	40	6	10	117	9,8	109
4	Крупы, бобовые	45	60	27,00	28	29	37	42	26	0	28	43	37	35	35	0	339	28,2	105
5	Макаронные изделия	15	60	9,00	0	45	0	0	0	0	0	10	45	0	10	0	110	9,2	102
6	Картофель	187	60	112,20	220	75	75	0	177	157	240	75	75	212	0	1381	106,2	95	
7	Овощи, зелень	280	60	168,00	121	195	316	135	175	148,80	114	138	131	199	120	305	2098	174,8	104
8	Фрукты свежие	185	60	111,00	0	157	150	90	0	150	0	160	150	150	100	160	1267	105,6	95
9	Сухофрукты	15	60	9,00	0	31	16	0	0	16	0	16	0	16	0	16	111	9,3	103
10	Сахар	30	60	18,00	11	27	9	27	25	12	12	27	13	18	0	12	192	16,0	89
11	Соки, напитки витаминизированные	200	60	120,00	300	0	100	0	200	0	300	100	200	0	200	0	1400	116,7	97
12	Кондитерские изделия	10	60	6,00	0	0	0	10	30	0	0	30	0	0	0	0	70	5,8	97
13	Какао	1	60	0,60	3	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	0	7	0,6	97
14	Кофейный напиток	2	60	1,20	0	0	0	3	0	3	0	3	0	3	0	15	1,3	104	
15	Чай	1	60	0,60	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	0,3	42
16	Мясо 1 категории	70	60	42,00	58	32	90	0	32	32	0	32	76	111	56	0	520	43,4	103
17	Цыплята 1 категории	35	60	21,00	0	69	0	0	60	0	0	0	103	0	24	60	316	21,1	100
18	Субпродукты (печень, язык, с	30	60	18,00	0	0	111	0	0	0	111	0	0	0	0	0	223	17,1	95
19	Рыба -филе	58	60	34,80	62	0	0	72	0	102	62	102	0	0	0	0	401	33,4	96
20	Молоко	300	60	180,00	360	0	100	267	240	148	315	0	100	237	240	98	2107	175,6	98
21	Кисломолочные продукты	150	60	90,00	0	200	0	200	200	0	0	130	100	0	200	0	1030	85,8	95
22	Творог	50	60	30,00	0	94	0	0	0	90	0	99	0	0	0	90	374	31,1	104
23	Сметана	10	60	6,00	0	10	10	0	10	0	12	5	15	10	0	0	72	6,0	100
24	Сыр	10	60	6,00	15	0	0	0	0	0	15	0	10	15	0	15	70	5,8	97
25	Масло сливочное	30	60	18,00	25	15	0	15	15	10	25	20	20	10	25	15	196	17,8	99
26	Масло растительное	15	60	9,00	2	13	16	8	5	13	5	3	9	9	3	9	95	7,9	88
27	Яйца	40	60	24,00	2	5	0	9	3	118	0	5	0	7	0	125	275	22,9	95
28	Соль	3	60	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	22	1,8	100

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 11 лет

Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, г нетто на 1 ребенка СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, ккал	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Обед, ккал	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Итого, ккал	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней
	(25% от суточного рациона)			(35% от суточного рациона)			(60% от суточного рациона)		
	587,5			822,5			1410		
1 день	614,90	105		785,59	96		1400,49	99	
2 день	601,45	98		855,09	104		1456,54	103	
3 день	569,70	95		846,41	103		1416,11	100	
4 день	609,57	107		739,90	90		1349,47	96	
5 день	585,01	96		856,42	104		1441,43	102	
6 день	594,91	102	595,92	860,87	101	824,05	1455,78	103	1419,97
7 день	594,50	100		807,34	98		1401,84	99	
8 день	568,82	96		855,20	104		1424,02	101	
9 день	598,51	105		855,32	104		1453,83	103	
10 день	611,50	102		824,49	100		1435,99	102	
11 день	589,10	96		819,31	104		1408,41	101	
12 день	613,76	104	596,03	791,93	93	825,60	1405,69	97	1421,63
ИТОГО в среднем за 12 дней	595,98	100		824,82	100		1420,80	101	

завтрак	558,13	587,5	616,8
обед	781,37	822,5	863,62
	1339,5	1410	1480,5