

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Стимул»



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№ 20-ШК/2409-08/73 от 19.04.2019г (горячий завтрак)
для питания учащихся с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса).

Программа разработана Уральским государственным экономическим университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009)



г. Тюмень, 2019г.

01.01-29.02 - 35%	177	115													
01.03 - 40%	192	115													
морковь - до 01.01 - 20%	18	14													
с 01.01 - 25%	19	14													
лук репчатый	18	15													
масло растительное	8	8													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	1.2	1.9	18.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13
кофейный напиток	2.5	2.5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Фрукты в ассортименте			200	0.1	0.0	23.0	92	20.00	0.00	0.00	0.00	55.00	41.00	4.00	0.50
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.3	7.6	39	0.00	0.03	0.00	0.03	2.99	12.75	2.75	0.31
или Хлеб пшеничный 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	0.26
3 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				20.3	20.8	82.0	596	5.2	0.3	0.1	2.1	248.9	400.1	65.8	2.5

Салат "Степной" из разных овощей (р.25-2004)			80	1.6	4.6	9.6	87	4.35	0.08	0.02	1.70	20.22	49.60	19.28	0.67
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	36	27													
01.11.-31.12. -30%	39	27													
01.01-29.02 - 35%	42	27													
01.03 - 40%	45	27													
масса отварного картофеля		25													
морковь - до 01.01 - 20%	21	17													
с 01.01 - 25%	23	17													
масса отварной моркови		15													
огурцы соленые без уксуса	27	15													
или огурцы свежие парниковые	15.3	15													
или огурцы свежие грунтовые	16	15													
лук репчатый	10	8													
кукуруза консервированная (после термической обработки)	23	14													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
ИЛИ															
Винегрет овощной (р.71-2004)			80	1.0	4.0	5.8	63	3.12	0.03	0.02	1.70	18.44	29.16	14.26	0.64

масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	3.2	3.7	31.0	170	0.00	0.05	0.05	0.00	18.26	48.58	6.85	0.71
макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	4	4													
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	2.5	3.5	19.5	120	0.80	0.00	0.02	0.00	158.70	84.00	12.30	0.20
чай - заварка	0.6	0.6													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			40	3.2	0.5	15.2	78	0.00	0.05	0.00	0.05	5.97	25.49	5.49	0.61
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.26

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				16.8	15.8	93.7	584	25.4	0.2	0.0	2.4	105.6	242.9	60.7	2.4
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	80	0.6	0.1	1.3	8	4.00	0.02	0.00	0.00	18.40	19.20	11.20	0.48
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			80	0.6	0.1	1.5	9	5.60	0.02	0.00	0.00	13.60	24.00	11.20	0.40

огурцы свежие парниковые	82	80													
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2.7	2													
Плов из птицы (р.492-2004)			200	12.2	15.1	36.2	330	1.41	0.06	0.00	2.00	20.75	132.56	33.20	0.70
курица потрошенная 1 категории (разделка на порционные кусочки)	82	73													
или грудка куриная	77	73													
масло растительное	8	8													
крупа рисовая	53	53													
морковь - до 01.01 - 20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	14	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	15.1	61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
чай - заварка	0.6	0.6													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте			200	0.1	0.0	23.0	92	20.00	0.00	0.00	0.00	55.00	41.00	4.00	0.50
Хлеб пшеничный			30	2.4	0.4	11.4	59	0.00	0.04	0.00	0.04	4.48	19.12	4.12	0.46

лимон	6	5													
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	125	125	125	3.9	5.0	18.5	135	0.80	0.05	0.05	0.00	155.00	125.00	7.50	0.14
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.26

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				20.3	18.1	79.4	562	1.3	0.1	0.1	1.6	374.5	410.2	57.9	2.1
Суфле творожное с сгущенным молоком (р.365-2004)			150	14.7	13.7	31.4	308	0.17	0.03	0.04	0.71	220.62	216.92	30.77	0.62
творог	99	98													
сметана	12	12													
яйцо куриное	12	12													
сахар	9	9													
мука пшеничная	9	9													
молоко питьевое	12	12													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готового суфле		130													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48	0.02	0.02	0.60	6.40	30.6	11.5	0.30

хлеб пшеничный	15	15													
вода питьевая или молоко питьевое	11	11													
лук репчатый	5	4													
яйцо куриное	4	4													
сухари пшеничные	5	5													
масло растительное для смазки листа	3	3													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	3.2	3.7	31.0	170	0.00	0.05	0.05	0.00	18.26	48.58	6.85	0.71
макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	4	4													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	15.1	61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
чай - заварка	0.6	0.6													
сахар	15	15													
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

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				27.2	15.8	88.4	605	36.8	0.3	0.1	2.6	155.6	362.3	61.5	3.7

соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1.6	8.7	9.9	124	0.00	0.02	0.08	0.10	6.40	26.90	6.12	0.20
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	2.5	3.5	19.5	120	0.80	0.00	0.02	0.00	158.70	84.00	12.30	0.20
чай - заварка	0.6	0.6													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Мучное изделие промышленного производства (печенье, бублики или т.д.)	40	40	40	1.1	1.3	27.3	125	0.30	0.09	0.00	2.00	32.00	98.00	17.60	1.04
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			40												
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

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				18.5	17.6	85.6	575	26.7	0.2	0.1	2.4	119.3	251.3	44.9	3.6
Икра кабачковая промышленного производства (р. 101-2004)	84	80	80	1.5	2.5	6.8	56	26.00	0.02	0.00	1.84	71.00	29.60	12.00	0.56

ИЛИ

или говядина полуфабрикат	74	63													
или гуляш полуфабрикат	63	63													
масло растительное	5	5													
мука пшеничная	3.6	3.6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
морковь - до 01.01 - 20%	5	4													
с 01.01 - 25%	5.3	4													
лук репчатый	5	4													
вода питьевая	60	60													
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	3.5	5.3	24.0	158	12.48	0.11	0.06	0.18	38.77	76.14	13.50	0.70
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	24	24													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	1.2	1.9	18.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13

кофейный напиток	2.5	2.5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Фрукты в ассортименте			150	0.1	0.0	11.5	46	15.00	0.00	0.00	0.00	41.40	31.00	1.50	0.10
Хлеб пшеничный			35	2.8	0.5	13.3	69	0.00	0.05	0.00	0.05	5.23	22.31	4.81	0.54
или Хлеб пшеничный витаминизированный			35												
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

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				17.0	21.9	88.2	618	3.2	0.6	0.8	1.4	441.2	384.8	66.8	2.2
Каша рисовая молочная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	7.4	9.7	37.0	265	1.00	0.10	0.10	0.00	272.22	286.30	20.49	0.50
крупа рисовая	25	25													
молоко питьевое	190	190													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			50	6.5	11.2	14.8	186	0.22	0.05	0.03	0.94	154.06	49.71	29.87	0.76

хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
Чай с лимоном (р.686-2004)			200	0.1	0.0	15.2	61	2.00	0.00	0.00	0.01	2.39	1.10	0.60	0.07
чай - заварка	0.6	0.6													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			10	0.1	0.5	6.9	33	0.00	0.35	0.68	0.12	2.50	3.90	4.90	0.28
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.3	7.6	39	0.00	0.03	0.00	0.03	2.99	12.75	2.75	0.31
или Хлеб пшеничный 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	0.26

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак				25.3	21.8	80.1	617	12.7	0.3	0.1	3.9	91.3	400.5	79.4	3.2
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	80	0.6	0.1	1.3	8	4.00	0.02	0.00	0.00	18.40	19.20	11.20	0.48
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			80	0.6	0.1	1.5	9	5.60	0.02	0.00	0.00	13.60	24.00	11.20	0.40

масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готового суфле		130													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20													
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/15	4.5	4.7	9.1	97	0.10	0.03	0.13	0.05	185.00	154.00	7.40	0.50
хлеб пшеничный	20	20													
сыр	16	15													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	1.2	1.9	18.0	94	0.39	0.02	0.03	0.01	80.69	56.90	3.75	0.13
кофейный напиток	2.5	2.5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.3	7.6	39	0.00	0.03	0.00	0.03	2.99	12.75	2.75	0.31
или Хлеб пшеничный 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	0.26

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				16.2	16.5	98.9	609.3	3.0	0.2	0.2	0.9	622.1	582.6	56.0	1.5

Каша "Дружба" с маслом (р.93-2001, Пермь)			200/5	6.9	7.6	30.5	218	0.89	0.09	0.10	0.00	295.00	312.00	16.56	0.56	
крупа рисовая	15	15														
крупа пшено	11	11														
молоко питьевое	175	175														
сахар	3	3														
соль йодированная	1	1														
масло сливочное	5	5														
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48	0.02	0.02	0.60	6.40	30.6	11.5	0.30	
хлеб пшеничный	20	20														
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20.2	20														
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	125	125	125	3.9	5.0	18.5	135	0.80	0.05	0.05	0.00	155.00	125.00	7.50	0.14	
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	2.5	3.5	19.5	120	0.80	0.00	0.02	0.00	158.70	84.00	12.30	0.20	
чай - заварка	0.6	0.6														
молоко питьевое	100	100														
сахар	15	15														
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.26	
16 день																
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг				

Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	3.2	3.7	31.0	170	0.00	0.05	0.05	0.00	18.26	48.58	6.85	0.71
макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	4	4													
Какао с молоком (р.642-1996)			200	2.7	4.0	17.6	117	0.68	0.04	0.05	0.01	140.44	131.70	7.51	0.63
какао - порошок	3	3													
молоко питьевое	100	100													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте			150	0.1	0.0	11.5	46	15.00	0.00	0.00	0.00	41.40	31.00	1.50	0.10
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.3	7.6	39	0.00	0.03	0.00	0.03	2.99	12.75	2.75	0.31
или Хлеб пшеничный 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	0.26

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				25.3	18.4	78.5	580	16.2	0.4	0.1	4.0	78.9	341.3	84.4	2.9
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	80	0.6	0.1	1.3	8	4.00	0.02	0.00	0.00	18.40	19.20	11.20	0.48
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			80	0.6	0.1	1.5	9	5.60	0.02	0.00	0.00	13.60	24.00	11.20	0.40

01.11.-31.12. -30%	257	180													
01.01-29.02 - 35%	277	180													
01.03 - 40%	301	180													
масло сливочное	7	7													
Чай с лимоном (р.686-2004)			200	0.1	0.0	15.2	61	2.00	0.00	0.00	0.01	2.39	1.10	0.60	0.07
чай - заварка	0.6	0.6													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный			40	3.2	0.5	15.2	78	0.00	0.05	0.00	0.05	5.97	25.49	5.49	0.61
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.26

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				25.6	25.1	66.2	594	64.9	0.9	0.1	4.5	324.1	312.4	57.4	3.6
Икра кабачковая промышленного производства (р. 101-2004)	84	80	80	1.5	2.5	6.8	56	26.00	0.02	0.00	1.84	71.00	29.60	12.00	0.56
ИЛИ															
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			80/4	0.5	4.0	3.1	50	20.00	0.00	0.02	1.70	11.20	15.51	7.25	0.67

Капуста тушеная (р.534-2004)			80	1.9	3.1	6.2	60	29.78	0.03	0.00	0.20	45.64	1.87	1.69	0.57	
капуста свежая белокочанная	145	116														
морковь - до 01.01 - 20%	8.8	7														
с 01.01 - 25%	9.3	7														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2.5	2.5														
лук репчатый	6	5														
мука пшеничная	2	5														
масло растительное	3	3														
сахар	1.2	1.2														
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	2.5	3.5	19.5	120	0.80	0.00	0.02	0.00	158.70	84.00	12.30	0.20	
чай - заварка	0.6	0.6														
молоко питьевое	100	100														
сахар	15	15														
Хлеб пшеничный			30	2.4	0.4	11.4	59	0.00	0.04	0.00	0.04	4.48	19.12	4.12	0.46	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30													
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00	0.03	0.00	0.32	7.00	31.00	8.20	0.26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				410	416	1613	11838	310	6	4	49	5470	7848	1218	60	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г	21	21	81	592	15	0.29	0.18	2.4	274	392	61	3.0
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*</i>	77	79	335	2350	60	1.2	0.7	10	1100	1650	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25 % от суточных норм)*</i>	19	20	84	588	15	0.3	0.2	2.5	275	413	63	3.0
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) +5%*</i>	20	21	88	617	16	0.32	0.18	2.6	289	433	66	3.2
<i>Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) - 5%*</i>	18	19	80	559	14	0.29	0.17	2.4	261	392	59	2.9

*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" .

20.7





яблоки в салате