

УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор
ООО «Матря вкуса»
М.Г. Сыскова

Согласовано
Руководитель ТУ Роспотребнадзора
в подчинении санитарный врач по
Тюменской области

Г.В. Шаруха

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ

Александр Александрович

Примерное двадцатидневное меню

Горячих завтраков для детей с 12 лет до 18 лет
(сезон осень, зима, весна)

г. Тюмень, 2019г.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧЕЕ ЗАВТРАКИ для детей с 12 лет до 18 лет (сезон осень, зима, весна)

Меню содержит обязательные компоненты - тугоплавкий жир, нежирную водонепроницаемую вату, антоциан, табличку по соли и сахару.

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЛ, ккал	Витамины			Минералы, мг			
Вутерброд с колбасой (№2-2011)			20/515	1,44	3,86	18,84	114,24	C, мг	B1, мг	A, мкг	E, мкг	Кальций	Фосфор	Магний
								1,92	0,03	0,04	0,03	3,30	4,50	1,05
Молоко сгущенное 72,5 %	5,00	5,00												
Помидор	15,00	13,00												
Хлеб пшеничный	20,00	20,00												
Каша ячневая молочная (№182-2011)			200/10	2,61	9,90	28,23	180,00	1,17	0,02	0,0	0,0	22,0	123,5	25,94
Крупа рисовая	25,00	22,00												
Моло	86,00	86,00												
Молоко питьевое 2,5% жирности	95,00	96,00												
Сахар песок	5,00	5,00												
Листья корицы	200,00	200,00												
Молоко сгущенное 72,5 %	10,00	10,00												
Супчики из творога (№231-2011)			200	17,30	8,00	26,48	297,00	10,20	0,29	0,12	2,40	261,00	283,00	40,00
Творог	175,74	174,00												
Крупа манная	41,00	41,00												
Лаваш	0,01	0,01												
Сахар песок	17,00	17,00												
Масса полуфабриката	232,00	232,00												
Сахарная пудра	1,00	1,00												
Молоко растительное	1,20	1,20												
Чай с лимоном (№377-2011)			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	4,03	0,00	0,00	0,00	7,00	2,80	1,40
Чай заварочный	0,50	0,50												
Вода питьевая	200,00	200,00												
Сахар песок	12,00	12,00												
Лимон	2,28	2,00												
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,12	0,22	11,58	47,00	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20
ИТОГО:			22,48	21,98	95,11	678,22	17,32	0,25	0,21	2,85	299,20	331,51	72,99	4,11
2 ДЕНЬ														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЛ, ккал	Витамины			Минералы, мг			
Овощи на поджаривании:			100											
			100											
Нарезка из отварной свеклы с маслом (№10-2011)			100	3,20	5,79	10,20	99,94	9,52	0,02	0,08	0,10	92,00	59,00	22,00
			118,09											
Свекла - до 01.01 - 20%	125,65	94,47												
С 01.01 - 25%														

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

[illegible]

COLLAC: BANO
CNEH: BANO

20

Чай с сахаром, изюмом, повидлом (№376-2011)		200	0,85	0,03	13,60	56,50	0,45	0,01	0,00	0,20	10,10	40,44	0,01	0,01
чай заварки		0,50												
сахар песок		12,00												
или повидло, варенье		16,00												
вода		180,00												
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов		30	1,12	0,22	13,50	66,30	0,00	0,07	0,00	0,26	4,70	15,29	4,20	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов		30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:			23,52	22,68	90,29	669,93	19,23	0,31	0,28	2,73	284,12	422,63	76,52	3,99

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ										
			Витамин, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг						
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Буфетный с мясом и сыром (№3-2011)																		
	хлеб пшеничный	20,00																
	сыр сулугуни	11,11																
	масло сливочное 72,5 %	5,00																
Суп Борщ с мясом и сметаной (№ 176-2005)			250/20/5	7,30	6,90	20,00	220,00	16,00	0,16	0,00	0,80	92,00	172,00	44,00		2,20		
	говядина туши	33,60																
	масло сливочное 72,5 %	20,00																
	картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	33,25																
	01.11 - 31.12 - 30%	35,75																
	01.01 - 29.02 - 35%	38,50																
	01.03 - 40%	41,75																
	картофель безкожурный сырой	25,00																
	сметана - до 01.01 - 20%	50,00																
	с 01.01 - 25%	53,20																
	морковь до 01.01 - 20%	16,25																
	с 01.01 - 25%	17,29																
	томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25																
	лук репчатый	11,90																
	лавровый лист	0,01																
	масло растительное	3,00																
	сметана	5,00																
	соль поваренная	1,50																
	сахар песок	1,75																
Пирог Царский (№88-2006)			90	7,80	9,00	34,23	183,00	0,13	0,13	0,04	0,00	41,00	48,00	12,33		1,02		
	масло сливочное 72,5 %	11,00																
	мука пшеничная выс.	32,00																
	сода пищевая	0,20																
	лимонная кислота	0,11																
	вода питьевая	0,20																
	сахар песок	10,00																
	айдо курное	12,00																
	творог 9%	39,00																

СОЛТАСОВА
ОДРЕЖАЛИСТ

	микроуды азотные	63,00	63,00																	
	соль калийная	1,14	1,																	
	вода питьевая	216,00	216,00																	
	масло сливочное 72,5 %	4,50	4,50																	
Сметана с сахаром (№46-2006)																				
	топое слоеное промышленного производства	62,50	62,50	50	1,70	6,90	19,00	143,00	0,10	0,09	0,00	0,00	98,20	0,00	6,69	0,87				
	сахар песок	0,80	0,80																	
	мука пшеничная в/с	0,80	0,80																	
	яйцо куриное	0,60	0,60																	
	масло растительное	0,50	0,50																	
Чай с лимоном (№377-2011)																				
	'чай заварка	0,50	0,50	200/2	0,01	0,00	9,98	39,98	4,03	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	2,80	1,40	0,30			
	лимон	2,28	2,00																	
	вода питьевая	200,00	200,00																	
	сахар песок	12,00	12,00																	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов																				
				30	1,12	0,22	13,50	66,30	0,00	0,07	0,00	0,26	4,70	15,29	4,20	0,20				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов																				
				30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20				
Итого:																				
					21,40	23,06	91,88	606,83	17,40	0,33	0,22	2,91	275,80	429,80	71,67	4,09				

Наименование блока	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Вязок, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЛ, ккал	Витамины					Минералы, мг		
Бухерберг с помидором (№2-2011)			20/5/15	1,44	3,86	18,84	114,24	1,92	0,03	0,04	0,03	3,30	4,50	1,05	0,66
хлеб пшеничный	20,00	20,00													
масло сливочное 72,5 %	5,00	5,00													
понило	15,00	15,00													
Омлет натуральный (№210-2011)			200	14,80	13,80	28,00	284,00	6,20	0,15	0,16	1,90	90,00	276,00	45,00	3,10
яйцо куриное	132,00	132,00													
молоко питательное 2,5% жирности	78,00	78,00													
соль йодированная	0,70	0,70													
масло подсолнечное		210													
масло растительное	1,50	1,50													
Каша с молоком (№382-2011)			200	3,80	4,54	18,58	119,05	1,59	0,06	0,01	0,35	170,00	124,56	13,30	0,02
какао-порошок	2,00	2,00													
вода питьевая	80,00	80,00													
сахар песок	12,00	12,00													
молоко питательное 2,5% жирности	120,00	120,00													
или молоко концентрированное	54,00	54,00													
Фрукт (иссчитана средняя низшая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			150-200	0,66	0,38	14,25	85,00	7,50	0,09	0,00	0,13	28,05	15,40	10,20	0,09
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20
ИТОГО:				22,02	22,84	93,17	608,59	17,21	0,34	0,22	2,86	297,25	438,17	73,75	4,07

COLL. ACCORDO
CREDITO

9

Питом с мясом (№ 265-2011)		сухая масса		167,00	70	200	13,90	10,20	24,97	338,00	4,60	0,15	0,10	2,29	220,00	357,00	40,39	2,80
Грубого корма (без кожи и костей)		84,38	62,50															
минеральная добавка		84,00	80,00															
мясо тушеного мяса		50,00	50,00															
крупно рубленое (пропаренное)		51,00	51,00															
вода питьевая		110,00	110,00															
соль йодированная		1,30	1,30															
морковь, до 01.01.-20%		31,25	25,00															
с 01.01 - 25%		33,25	25,00															
для речных рыб		11,90	10,00															
томатная паста (без консервантов и красителей)		5,00	5,00															
мясо растительное		5,00	5,00															
Чай с лимоном (№377-2011)				2002	0,01	0,00	0,98	39,98	4,03	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	2,80	1,40	0,30	
чай заварен		0,50	0,50															
вода питьевая		200,00	200,00															
сахар песок		10,00	10,00															
лимон		2,38	2,00															
Сдобная с лимонном (№ 418-2011)				50	4,43	12,00	31,20	150,00	1,00	0,09	0,09	0,00	0,00	25,10	0,00	6,84	0,09	
тесто сдобное промышленного производства		50,00	50,00															
покупное		13,00	13,00															
ябло куриное		0,60	0,60															
мясо птицыное в/с		0,60	0,60															
масло растительное		0,50	0,50															
Хлеб ржаной или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов		30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,00	0,25	5,90	27,71	4,20	0,20				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов		30	1,12	0,22	13,50	68,00	0,00	0,07	0,00	0,26	4,70	15,29	4,20	0,20				
ИТОГО:				21,58	22,79	0,13	61,38	61,38	17,23	0,34	0,12	2,59	28,30	438,00	73,33	4,19		
Наименование блока		Врута, г	Нету, г	Химический состав				Наименование питательных веществ										
Описание на полуфабрикат:				Влага, г	Вещь, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЛ, ккал	Витамины									
Нарезка в отрубной саване (№ 44-1996)									Минералы, мг									
саван - до 01.01 - 20%		136,25	109,00	100	1,10	0,20	6,10	42,00	8,00	0,01	0,08	0,10	40,30	43,00	15,00	1,00		
с 01.01 - 25%		144,97	109,00															
мясо отрубной саване			100,00															
засох саване		0,68	0,50															
Грубого корма (№260-2011)				120	11,50	19,80	9,50	210,00	8,20	0,15	0,13	1,70	212,00	318,00	26,08	2,60		
томатная паста (без консервантов и красителей)		105,00	100,00															
для речных рыб		5,00	5,00															
морковь йодированная		7,14	6,00															
соль йодированная		2,00	2,00															
мясо растительное		1,00	1,00															
мясо растительное		3,00	3,00															

8 ЛЕНЫ

Молочные отходы (№309-2011)		30,00	0																
мажорна отходы		63,00	63,00	180	6,90	2,28	33,00	211,00	0,00	0,00	0,00	0,40	18,00	34,50	10,00	0,12			
соль йодированная		1,14	1,14																
молоко питьевое 72,5 %		216,00	216,00																
Чай с молоком и сахаром (№685-2004)		6,00	6,00	200	1,55	1,28	14,41	75,64	0,70	0,01	0,08	1,60	25,00	0,00	9,20	0,08			
чай черный		0,50	0,50																
сахар песок		12,00	12,00																
молоко питьевое 2,5% жирности		100,00	100,00																
молоко питьевое		100,00	100,00																
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов				30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20			
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с добавлением витаминов и минералов				30	1,12	0,22	13,50	66,30	0,00	0,07	0,00	0,26	4,70	15,29	4,20	0,20			
Итого				25,00	2,64	0,61	67,24	16,90	0,33	0,29	4,31	30,90	62,50	20,23	4,20				
9 ЛЕТА																			
Наименование блока	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование питательных веществ											
			Влажность, г	Белок, г	Жиры, г	Угле, г	ЭН, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Калий, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг				
Бутерброд с маслом и сыром (№3-2011)				205/11	4,08	4,70	9,14	105,00	0,08	0,04	0,060	0,04	88,70	56,10	4,55	0,55			
масло сливочное 72,5 %			5,00																
сыр Олусури			11,11																
хлеб пшеничный			20,00																
Горбуша без оливок (№50-2011)				109	10,70	11,80	21,50	177,70	13,10	0,22	0,00	1,10	112,00	252,80	30,10	1,92			
горбуша с/ф, филе с кожей без костей			114,74																
масло растительное			2,00																
соль йодированная			1,00																
лук репчатый			11,90																
морковь до 01.01.-20%			32,50																
с 01.01. - 25%			34,58																
томатный соус (без консервантов и красителей)			3,00																
вода питьевая			7,50																
Пюре картофельное (№312-2011)				180	3,90	5,20	26,41	172,51	3,80	0,06	0,19	1,08	76,00	84,19	30,10	0,88			
картофель - 01.09.-31.10. - 25%			204,29																
01.11.-31.12. - 30%			219,65																
01.01.-29.02. - 35%			225,01																
01.03. - 40%			256,51																
соль йодированная			1,20																
молоко питьевое 2,5% жирности			28,35																
молоко сливочное 72,5 %			6,00																
Чай с сахаром (№3268-2004)				200	0,01	0,00	9,98	39,98	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,30			
чай заварной			0,50																
молоко питьевое			200,00																
сахар песок			10,00																
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с добавлением витаминов и минералов				30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20	0,20			

ОПЕЧАТОВАНО

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	40	1,60	0,25	15,00	95,00	0,00	0,00	0,26	4,70	15,29	4,20	0,20
ИТОГО:	21,64	12,21	95,53	656,49	17,01	0,34	0,22	2,93	295,40	438,09	74,55	4,05

10 день

Наименование блюда	Вруто, г	Нето, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ				
			Витамин, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	Витамины	Минералы, мг			
Ябло отаженное (№ 209-2011)			40	5,08	4,60	0,28	62,80	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций
ябло куриное	40,00	40,00	130	9,00	10,80	20,43	180,00	3,51	0,12	0,20	1,01	25,00
Фрукты/ягоды в соусе												
груша куриная н/к (филе с кожей без костей)	35,10	25,00										
фрукт говяжий	28,56	28,00										
или филе домашний	55,08	54,00										
хлеб пшеничный 60%	13,50	13,50										
вода питьевая	11,00	11,00										
дух репчатый	8,57	7,20										
соль йодированная	0,80	0,80										
ябло куриное	3,00	3,00										
курица пшеничная	8,00	8,00										
масло н/ф	0,65	0,65										
масло растительное для заправки салата	0,65	0,65										
Соус сметанный (№330-2011)												
сметана 15%	12,50	12,50										
курица пшеничная	3,75	3,75										
вода питьевая	37,50	37,50										
Гречка рассыпчатая (№ 67-2011)			180	4,80	6,33	34,34	224,46	0,36	0,12	0,01	0,77	210,00
крупа гречневая	60,00	60,00										
вода питьевая	128,00	128,00										
масло сливочное 72,5 %	7,00	7,00										
соль йодированная	1,80	1,80										
Напиток "Смородина" (г/л 190-2018)			200	0,02	0,08	13,44	56,68	40,00	0,02	0,00	0,25	32,00
смородина с/м	20,00	20,00										
сахар песок	10,00	10,00										
вода питьевая	200	200										
Хлеб пшеничный или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	1,12	0,22	13,50	66,30	0,00	0,07	0,00	0,45	4,70	15,29	4,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	1,32	0,26	13,50	66,30	0,00	0,01	0,00	0,45	5,90	17,71	4,20
ИТОГО:	21,34	21,29	94,49	656,54	17,50	0,34	0,21	2,92	299,60	439,44	74,55	4,20

11 день

Наименование блюда	Вруто, г	Нето, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ				
			Витамин, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	Витамины	Минералы, мг			
Капша пшеничная с маслом (№264-2013)			200/10	2,01	13,90	28,23	190,00	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальций
крупа пшеничная	25,00	25,00						7,80	0,01	0,08	0,00	20,80
												Фосфор
												Магний
												Железо

СОЛАСОВАНО
ОРИГИНАЛ

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минеральных веществ	30	1,12	0,22	13,50	65,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	4,70	15,29	4,20	0,20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минеральных веществ	30	1,32	0,26	14,50	65,30	0,00	0,01	0,01	0,45	5,90	17,71	10,00	0,20	
Итого:		21,76	23,42	91,50	705,84	12,50	0,36	0,23	2,85	512,60	372,00	71,53	4,10	
Сось. поправленная в расчет на 1 акте	1,50	1,50												
Итого в среднем за 20 дней		22,24	22,48	93,57	674,58	12,50	0,34	0,22	2,87	296,11	443,55	74,52	4,10	
Потребность в питательных веществах и энергии для детей с 12 лет до 18 лет (25% от суточной потребности)		22,50	23,00	95,75	678,25	17,50	0,35	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	
Среднесуточная потребность белков, жиров, углеводов		1	1	4										
Исполнитель: главный технолог	Горбанев Н.А.													
Дата:														

Сот. АСУ БИО
СРЕДМАЛКО