



**Примерное двадцатидневное меню
для питания обучающихся с заболеванием сахарный диабет с 12 лет и старше**

г. Тюмень, 2021 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ 2011 года

для питания обучающихся с заболеванием сахарный диабет с 12 лет и старше, горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рети. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак				17,9	16,9	113,5	677,5	30,2	0,2	0,1	2,0	194,3	335,6	49,2	3,1		
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			100	1,1	0,1	3,8	20,4	25,60	0,06	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,38		
помидоры свежие грунтовые	105	100															
или помидоры свежие парниковые	105	100															
Шницель из говядины №451-2004			100	9,4	13,0	17,0	222,5	0,90	0,00	0,00	0,30	22,00	174,40	12,90	0,80		
говядина 1 категории	97	93															
или говядина полуфабрикат	94	92,5															
или фарш промышленного производства	94	92,5															
вода питьевая	11	14															
лук репчатый	5	5															
яйцо куриное	4	5															
масло растительное	1,5	1,9															
Фарфалле отварные №516-2004			180	5,4	3,6	44,0	230,0	0,00	0,10	0,10	1,00	21,90	58,30	8,20	0,60		
закаронные изделия в виде бабочек	51	61															

Картофель отварной №520-2004			1	3,9	5,3	28,2	176	6,8	0,20	0,10	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	304	185,4													
01.11.-31.12. -30%	286	185,4													
01.01-29.02 - 35%	265	185,4													
01.03 - 40%	247	185,4													
Чай с сахаром №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1	0,4	0,0	0,0	0,0	120,0	136,8	21,2	0,1
чай-заварка			0,5	0,5											
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15
Хлеб ржаной			20	0,8	0,1	9,2	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6
или хлеб ржаной витаминизированный			20												

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак				19	19	90	606	5	0	0	2	476	498	48	2				
Бутерброд с маслом №1,3-2004			20/10	5,8	6,4	7,9	112,4	0,10	0,03	0,12	0,05	199,70	174,00	8,20	0,55				
Хлеб ржаной			20																
масло сливочное			10	10															
Рагу из птицы №489-2004			250	9,0	9,8	28,4	237,8	2,9	0,08	0,03	2,2	22,5	110,0	10,7	0,1				
курица потрошенная 1 категории			81	72															
или окорочок куриный			76	72															
															2				

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак				34,4	19,7	92,8	754,2	42,4	0,2	0,4	5,0	479,7	450,5	56,7	3,1				
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02	0,20	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2				
Хлеб ржаной		30	30																
Масло сливочное		10	10																
Сырники из творога (№231-2011)			200	30,0	12,00	39,70	454,9	15,40	0,20	0,20	4,00	460,00	398,00	44,80	1,6				
творог		234,32	232,00																
ванилин		0,02	0,02																
масса полуфабриката			116,00																
масло растительное		1,50	1,50																
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2				
чай-заварка		0,5	0,5																
шпиковник		15	15																
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1				
или хлеб ржаной витаминизированный			40																

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg

Завтрак				19	23	105	698	25	0	0	5	221	329	47	5
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			100	0,9	5,0	3,1	61,0	17,2	0,0	0,0	2,6	18,1	33,4	16,7	0,7
помидоры свежие парниковые	58	55													
или помидоры свежие грунтовые	58	55													
огурцы свежие парниковые	49,9	47,5													
или огурцы свежие грунтовые	39,9	47,5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,85													
Плов из мяса №370-2013, Пермь			250	15,6	17,1	45,6	399,1	1,50	0,10	0,10	2,50	47,00	203,00	15,40	1,50
говядина 1 категории	107	99													
или говядина полуфабрикат	93	99													
или свинина мясная	87	93													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	99													
масса тушеного мяса		63													
масло растительное	8	10													
крупа перловая	50	62,5													
морковь - до 01.01 - 20%	15	15													
с 01.01 - 25%	16	15													
лук репчатый	14	15													

Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва	1	0,4	0,0	14,4	59,2	1,1	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15
Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	18,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
или хлеб ржаной витаминизированный	40												

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				25	29	87	709	5	0	0	5	160	423	80	3		
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02	0,20	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2		
Хлеб ржаной			30														
масло сливочное			10														
Жаркое по - Домашнему №436-2004				250	18,4	19,1	33,1	378,1	5,0	0,3	0,0	4,6	26,0	235,0	48,5	1,8	
говядина 1 категории	104	99															
или говядина полуфабрикат	104	99															
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	104	99															
масса готового мяса		62,5															
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	261	156,25															
01.11.-31.12. -30%	241	156,25															
01.01-29.02 - 35%	223	156,25															
01.03 - 40%	208	156,25															
морковь - до 01.01 - 20%	31	25															
с 01.01 - 25%	1	25															
лук репчатый	22	18,75															
масло растительное	12,5	12,5															

Чай с сахаром №630-1996			20	2,8	2,5	20,1	114,1	0,4	0,0	0,0	0,0	120,0	136,8	21,2	0,1
чай-заварка		0,5	0,5												
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
или хлеб ржаной витаминизированный			40												

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол.	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак				25,0	23,5	76,3	629,0	49,4	0,2	0,0	3,5	292,5	337,8	77,3	4,3				
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			100	1,1	0,1	3,8	20,4	25,60	0,06	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,38				
помидоры свежие грунтовые			105																
или помидоры свежие парниковые			105																
Фрикасе из птицы №493-2004				100	17,6	18,0	0,8	235,5	0,70	0,03	0,02	0,40	22,00	104,00	14,00	1,00			
филе куриное			116																
или филе индейки			104																
масло сливочное			5																
зелень сушеная (хмели-сунели)			0,1																
масса тушеной птицы																			
лук репчатый			24																
Капуста тушеная (ТК № 482-996)				180	3,98	5,03	15,42	135,13	17,04	0,08	0,00	2,44	100,31	115,01	28,66	0,60			
капуста б/кочанная			237,00	189,60															

[illegible]

или хлеб ржаной витаминизированный

30

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак				16,3	23,6	84,0	613,5	60,0	0,3	0,1	3,4	131,8	314,4	52,0	2,8			
Салат из капусты белокочанной с морковью №4-2013, Пермь			100	1,6	5,1	9,6	90,9	25,3	0,0	0,0	2,3	51,5	36,3	18,8	0,0			
капуста белокочанная свежая	109	87,5																
морковь - до 01.01 - 20%	13	10																
с 01.01 - 25%	13,3	10																
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат																		
кислота лимонная	0,1	0,125																
а для разведения лимонной кислоты	5	6,25																
о растительное на полив при подаче	4	5																
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	1,87																
ИЛИ																		
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9	16,5	0,0	0,0	2,3	13,0	24,0	18,0	0,8			
помидоры свежие парниковые	100	95																
или помидоры свежие грунтовые	100	95																
масло растительное	4	5																

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мг рет.эв.	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак				23,9	29,1	98,3	763,3	21,3	0,2	0,2	3,1	370,7	458,4	102,8	2,8			
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02	0,20	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2			
Хлеб ржаной			30															
масло сливочное			10															
Котлеты рубленные из птицы запеченные, с соусом томатным №498, 587-2004				100/50	13,0	14,0	15,1	238,5	2,10	0,02	0,01	0,30	9,80	113,80	42,50	0,60		
филе куриное			112	111,25														
или филе индейки			112	111,25														
или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)			117	111,25														
лук репчатый			8	9														
яйцо куриное			6	7,5														
масло растительное			2	2,5														
масса готовых котлет				100														
соус томатный №587-2004				50														
мука пшеничная			2	2														
вода питьевая			37,5	37,5														
масло сливочное			3	3														
морковь - до 01.01 - 20%			3,8	3														
с 01.01 - 25%			4	3														

[illegible]

чай-заварка	0,5	0,5																		
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15					
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6					
или хлеб ржаной витаминизированный			20																	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак				30,3	21,9	76,8	625,1	18,4	0,5	0,1	2,6	168,6	396,7	57,7	4,0					
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			100	0,7	0,1	1,9	11,3	7,00	0,03	0,00	0,00	17,00	30,00	11,20	0,30					
огурцы свежие грунтовые	105	100																		
или огурцы свежие парниковые	105	100																		
Рыба запечённая №341-2013, Пермь			100	23,8	16,1	4,8	259,1	0,30	0,20	0,00	2,40	73,80	231,30	16,90	0,30					
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	181	125																		
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	193	125																		
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	160	119																		
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного	126	125																		
мука пшеничная	4	5																		
масло растительное	3	4																		

Картофель отварной №520-2004			18	3,9	5,3	28,2	176	6,8	0,20	0,10	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	304	185,4													
01.11.-31.12. -30%	286	185,4													
01.01-29.02 - 35%	265	185,4													
01.03 - 40%	247	185,4													
Компотик теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,3	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	7,0	1,1
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом	45,6	40													
или вишня свежемороженая	31,5	30													
или смородина свежемороженая	31,5	30													
или клюква свежемороженая	31,5	30													
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
или хлеб ржаной витаминизированный			40												

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал	С	В1	А, мкг ретинол.	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак				33,0	16,0	85,8	687,3	17,2	0,3	0,4	4,3	596,9	472,6	51,3	2,5				
Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	0,0	0,0	0,15	0,3	6,1	15,2	2,7	0,2				
Хлеб ржаной			20																
Масло сливочное			5	5															
Сырники из творога (№ 231-2011)			200	30,0	12,00	39,70	454,9	15,40	0,20	0,20	4,00	460,00	398,00	44,80	1,6				

[illegible]

Бутерброд с маслом №1-2004				20	1,7	3,9	7,3	71,1	0,0	0,0	0,15	0,3	6,1	15,2	2,7	0,2
Хлеб ржаной				20	20											
Масло сливочное				5	5											
Шницель из говядины №451-2004				100	9,4	13,0	17,0	222,5	0,90	0,03	0,00	0,30	22,00	174,40	12,90	0,80
говядина 1 категории				97	93											
или говядина полуфабрикат				97	92,5											
или фарш промышленного производства				94	92,5											
вода питьевая				14	14											
лук репчатый				6	5											
яйцо куриное				5	5											
масло растительное				1,9	1,9											
Макаронные изделия отварные №516-2004				180	5,4	3,6	44,0	230,0	0,00	0,10	0,10	1,00	21,90	58,30	8,20	0,60
макаронные изделия				51	61											
масло сливочное				4	4											
Чай черный №685-2004				200	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка				0,5	0,5											
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва				100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15
Хлеб ржаной				40	1,4	0,2	18,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
или хлеб ржаной витаминизированный				40												

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак				20,7	29,0	53,7	558,7	5,7	0,1	0,2	6,8	108,9	318,2	29,7	1,7			
Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	0,0	0,0	0,15	0,3	6,1	15,2	2,7	0,2			
Хлеб ржаной			20	20														
Масло сливочное			5	5														
Рагу из мяса (р.6/8-2011, Екатеринбург)			250	18,1	25,0	22,0	385,5	5,70	0,10	0,01	6,50	99,00	285,60	23,20	0,90			
говядина 1 категории			100	99														
или говядина полуфабрикат			104	99														
масса тушеного мяса				63														
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			94	56														
01.11.-31.12. -30%			87	56														
01.01-29.02 - 35%			80	56														
01.03 - 40%			75	56														
морковь - до 01.01 - 20%			70	56														
с 01.01 - 25%			75	56														
лук репчатый			37	31														
капуста белокочанная свежая			86	69														
масло растительное			13	13														
мука пшеничная			3	3														

Чай черный №685-2004			20	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
чай-заварка		0,5	0,5											
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8
или хлеб ржаной витаминизированный			20											

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Застрак				18,4	15,5	79,0	534,0	9,5	0,4	0,2	3,8	236,7	408,3	72,3	3,3			
Овощи свежие (огурцы) №70-2006, Москва			100	0,7	0,1	1,9	11,3	7,00	0,03	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,37			
огурцы свежие грунтовые			105															
или огурцы свежие парниковые			105															
Рыба, запеченная с яйцом №341-2013, Пермь			100	14,4	9,9	9,1	183,1	0,70	0,10	0,02	3,50	72,50	185,00	18,40	1,00			
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)			149	103														
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)			158	103														
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)			130	96														
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного			113	103														
мука пшеничная			5	5														
масло растительное			5	5														
масса запеченной рыбы				81,25														

крупа гречневая	38	38																		
вода питьевая	120	120																		
масло сливочное	5	5																		
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5																		
сахар	15	15																		
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,0	0,15		
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1			
или хлеб ржаной витаминизированный			40																	
Соль йодированная в расчете на 20 дней			24,0																	
ИТОГО в среднем за 20 дней			23	22	88	652	21	0	1	3	275	421	71	3						

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕЛОМОСТЬ к меню для обучающихся с сахарным диабетом (с 12 до 18 лет)

20	Продукты	Норма питания в г, мл, бруто на 1 обучающегося в возрасте с 12 до 18 лет	Норма г, мл, прирост глици - горячий завтрак	Фактически получено г, мл, Дни																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	400	20	98	
3	Мука пшеничная	20	4	0	0	2	14	0	2	0	0	6	0	8	4	5	14	10	0	0	3	8	8	84	4	104
4	Крупы, бобовые	50	20	0	0	0	7	70	0	0	47	0	0	63	85	0	63	0	0	0	0	0	51	19	97	
5	Макаронные изделия	20	9	61	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0	183	9	102	
6	Картофель	250	80	0	220	120	0	33	114	219	0	0	205	0	0	220	0	0	205	0	77	220	1634	82	102	
7	Овощи свежие, зелень	400	100	124	4	78	0	174	239	55	218	18	99	21	117	182	0	178	99	0	205	182	2099	105	105	
8	Фрукты (плоды) свежие	200	56	111	0	100	0	45,6	130	0	46	32	0	136	12	46	130	130	32	0	0	130	1080	54	96	
9	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	4	0	0	0	15	0	0	0	0	0	15	0	11	0	21	15	0	0	0	0	77	4	96	
13	Какао	1,2	0,8	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	16	1	103	
14	Чай	0,4	0,2	0,5	0,5	0,0	0,5	0	0,0	0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	5	0	104	
15	Масо животное	86	28	74	0	0	0	93	0	87	0	74	0	0	63	0	0	0	0	0	93	0	554	28	101	
16	Цыплета 1 категории потрошенные	60	30	0	0	124	0	0	157	0	123	0	0	71	0	0	115	0	0	0	0	0	611	31	102	
18	Рыба -филе	80	28	0	112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	153	0	108	0	0	186	0	558	28	100	
24	Масло сливочное	35	9	5	7	5	28,5	0	4	0	15	15	12	8	10	7	20	5	9	10	0	7	6	174	9	95
25	Масло растительное	18	5	2	2	6	0	17	6	12	0	5	5	2	4	4	0	7	7	0	12	7	7	105	5	97
26	Яйцо диетическое	40	6	5	4	0	24	0	0	0	0	0	0	7	0	0	9	10	6	0	0	20	32	117	6	98
27	Дрожжи хлебопекарные***	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	
28	Соль пищевая поваренная	7	1,75	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	35	2	100		

Аннотация

Примерное 20 дневное меню для питания обучающихся с заболеванием сахарный диабет детей школьного возраста с 12 лет до 18 лет. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с Приложением №1 «Рекомендуемые среднесуточные нормы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Меню содержит информацию о количестве в составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном издании, витаминах и минеральных веществах.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть – М.: Хлебпродукт, 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродукт, 2004г.;
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, - М.: Дели принт, 2011г.
- Журнал технико-технологических карт с 2016 года.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при 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.

сырье следующих категорий:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.;

- 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 нормы потребления в день.
 - При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица №26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».
- 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 так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно – минеральными премиксами.
- 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, порционное мясо обязательно подвергается 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 или овощного пюре следует использовать механическое оборудование;
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно подвергаться термообработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды, рекоммендуется использовать для приготовления блюд из яиц или 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 градусов, слой не более 2,5-3 см.; запеканки -20-30 минут при температуре 180-220 градусов слоем не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;
- 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 1:6) без последующей промывки;
- Салаты заправляют непосредственно перед подачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2 –х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов.

Подогрев остывших ниже температуры раздачи блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов, холодные супы и напитки – не выше 14 градусов.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализоваться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре +2+6 градусов не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При приготовлении блюда должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару и в пароконвектомате. При приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов производят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными нормами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иными ответственными лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Асортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» (утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, 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 являющимся закислителями консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

в приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Асортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Асортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденными Главным государственным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.)



В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

33 _____ листов