

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

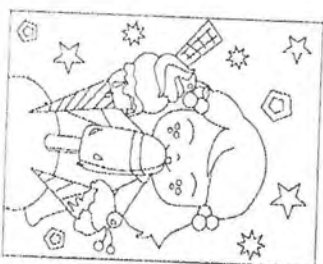
*Нареченная АДП*  
*Иванова И.И.*  
\_\_\_\_\_  
« 11 » июля 2021 г.



## ПРИМЕРНОЕ 15 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №15-ЛДП/3590-20/100 от 29.03.2021 г.

Для питания в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления,  
разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20  
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.  
Приемы пищи: завтрак, обед, полдник.



г. Тюмень, 2021г.

АДМИНИСТРАЦИЯ АРМИЗОНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЮЖНО-ДУБРОВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Береговая ул. 8, с.Ю-Дубровное, Армизонский район, Тюменская обл., 627234, тел./факс: 8(34547)3-72-68

20 июля 2021 г

№ 93 -ос

ПРИКАЗ

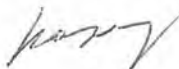
**Об утверждении примерного  
15 - дневного меню**

С целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм калорийности, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.10.20г. №32

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Утвердить с 20.07.2021г. примерное 15- дневное меню № 15-ЛДП/35990-20/100 от 29.03.2021, примерное 15- дневное меню № 15-ЛДП/35990-20/99 от 29.03.2021 для питания детей с 7-11лет, с 12 лет и старше в лагерях дневного пребывания
2. Ввести в действие с 20.07.2021г. примерное 15- дневное меню для организации питания ЛДП.
3. Утвердить технологические карты, разработанные на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ЛДП»
4. Оставить без изменений графики выдачи пищи с пищеблока, приём пищи вести согласно режима дня.
5. Заведующим СП строго соблюдать выполнение 15-дневного меню ЛДП.
6. Кладовщикам обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов согласно нового 15-дневного меню, осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



А.С. Колодочко

С приказом ознакомлены

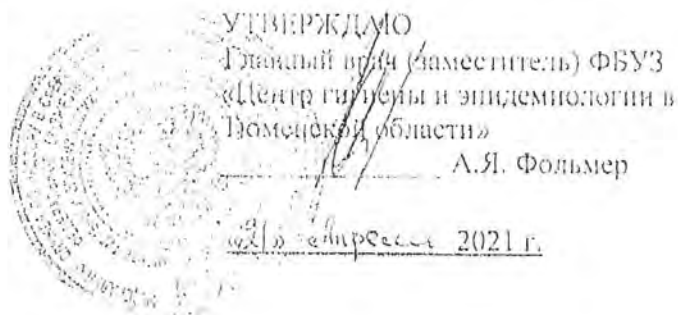
ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
Изюм	22		



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»  
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)  
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92  
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: [tcg@sgsn.tyumen.ru](mailto:tcg@sgsn.tyumen.ru), [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)  
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН КПП 7203158959/720301001



№ 28/Д

«21» апреля 2021 г.

г. Тюмень

#### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 15-ти дневного меню № 15-ЛДП/3590-20/100 от 29.03.2021 (завтрак, обед, полдник) для организации питания детей в возрасте с 7-11 лет в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления.
2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля».  
Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А;  
ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля».  
Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А;  
ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (СанПиН 2.3/2.4.3590-20),
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:  
На основании заявки № 114855 от 05.04.2021г. рассмотрено представленное примерное 15-ти дневное меню № 15-ЛДП/3590-20/100 от 29.03.2021 для организации питания детей в возрасте с 7-11 лет в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления.  
Меню разработано на основании:  
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».  
При составлении меню использованы:  
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1 часть — М.: Хлебпродинформ, 1996г (№рец. -1996).
  - Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 — Москва: 2006 г (№рец. -2006, Москва).

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г. (№реп. -2004).

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№реп. -2001, Пермь).

- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I, II, III, IV часть – Екатеринбург, Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№реп. -1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург).

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург. Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№реп. -2011, Екатеринбург).

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (№реп. -2013, Пермь).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; окончательная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи; таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 15 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для возрастной группы детей с 7-11 лет, что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Прикладываются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак, обед, полдник. На долю завтрака в среднем за 15 дней приходится 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю полдника - 15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7-11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2.3, 8.1.2.4, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (с 7-11 лет) соответствует приложению 9 таблице 3 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (с 7-11 лет) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное 15-ти дневное меню № 15-ИДП/3590-20/100 от 29.03.2021 (завтрак, обед, полдник) для организации питания детей в возрасте с 7-11 лет в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля» соответствует требованиям 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И.о. заведующего отделением гигиены детей и подростков – врач по общей гигиене



Е.А. Невидимова



## Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания детей в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

В соответствии с Приложением 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи - завтрак, обед, полдник.

Суточная потребность **2350 ккал** в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная). В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 потребность в пищевых веществах, энергии увеличены на 10%, соответственно составила 2585 ккал, при трехразовом питании 1993 ккал.

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

Масса порций для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Суммарные объемы блюда по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

Нормы питания в соответствии 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 (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)". В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№рец.-1996).

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г; (№рец.-2006, Москва).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№рец.-2004).
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец.-2001, Пермь).



картотека блюд лечебного и рационального питания, часть 1 – Екатеринбург, Средне-Уральское книжное издательство, 1995 г. (№рец.-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург).

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№рец.-2011, Екатеринбург).
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (№рец.-2013, Пермь).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№рец.-2011, Екатеринбург).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подачи блюд и срок реализации.

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

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. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **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**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»  
г. Тюмень ул. Рижская 47а  
электронный адрес: [tehkontrol2014@yandex.ru](mailto:tehkontrol2014@yandex.ru)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм	Полдник, грамм
1 день	500	700	300
2 день	580	850	365
3 день	555	835	410
4 день	645	870	390
5 день	605	890	400
6 день	505	855	410
7 день	595	815	300
8 день	595	850	360
9 день	595	880	365
10 день	690	860	380
11 день	580	820	370
12 день	655	930	360
13 день	595	820	300
14 день	630	820	355
15 день	510	815	410
	630	850	365

Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) <sup>1</sup>	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшеничная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

<sup>1</sup> Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

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

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2350 ккал)**	Завтрак, ккал		% выполнения		Обед, ккал		% выполнения		Полдник, ккал		% выполнения		Итого, ккал		% выполнения
	25 % от суточного рациона	646	% выполнения	35% от суточного рациона	905	% выполнения	15% от суточного рациона	388	75% от суточного рациона	1939					
п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 УВЕЛИЧЕНИЕ НА 10% (2585 ккал)															
1 день	619	24	35	892	35	372	14	1882	73						
2 день	661	26	34	867	34	400	15	1928	75						
3 день	680	26	36	942	36	369	14	1991	77						
4 день	637	25	35	893	35	409	16	1939	75						
5 день	640	25	37	949	37	407	16	1996	77						
ИТОГО в среднем за неделю	647	25	35	909	35	391	15	1947	75						
6 день	630	24	36	925	36	386	15	1941	75						
7 день	655	25	35	906	35	381	15	1941	75						
8 день	620	24	36	934	36	378	15	1932	75						
9 день	681	26	35	893	35	406	16	1980	77						
10 день	648	25	35	892	35	391	15	1932	75						
ИТОГО в среднем за неделю	647	25	35	910	35	388	15	1945	75						
11 день	635	25	36	928	36	389	15	1952	76						
12 день	629	24	34	875	34	386	15	1890	73						
13 день	670	26	34	890	34	370	14	1930	75						
14 день	676	26	36	928	36	408	16	2012	78						
15 день	634	25	35	908	35	388	15	1929	75						
ИТОГО в среднем за неделю	649	25	35	906	35	388	15	1943	75						
ИТОГО в среднем за день	648	25	35	908	35	389	15	1945	75						

\*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

\*\*Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №15-ЛДП/3590-20/100 от 29 марта 2024 г для питания детей в лагере дневного пребывания с 7 до 11 лет (завтрак, обед, полдник)

№	Продукты	Норма питания в г, мл, netto на 1 ребенка в сутки	Норма в день, гр. пищи - завтрак, обед, полдник (+10%)	Фактически получено г, мл, *															Факт в день, г, мл,	% выполнено	
				Дни																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб ржаной	80	64	50	70	60	60	50	90	70	60	60	70	80	70	50	70	70	980	65,3	102
2	Хлеб пшеничный ***	150	143	158	142	166	90	164	220	100	151	170	99	100	210	140	182	134	2226	148,4	104
3	Мука пшеничная	15	15	0	56	16	51	0	2	10	24	5	12	2	0	10	21	19	227	15,1	101
4	Крупы, бобовые	45	36	70	21	0	68	39	20	29	10	38	49	34	73	6	45	25	527	35,1	98
5	Макаронные изделия	15	14	0	0	64	0	0	12	64	0	0	0	0	0	75	0	0	215	14,3	101
6	Картофель	187	112	75	250	35	168	252	75	50	182	112	72	229	43	82	25	0	1650	110,0	98
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	196	161	261	175	141	150	422	185	153	195	333	97	220	205	234	120	3052	203,5	104
8	Фрукты свежие	185	148	150	130	130	105	150	150	135	150	105	150	130	190	205	135	205	2220	148,0	100
9	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч.	15	12,8	0	25	25	20	0	0	25	0	20	0	25	0	20	30	0	190	12,7	99
10	Инстантные***	200	169	200	200	200	0	200	200	200	200	0	200	200	200	0	200	200	2400	160,0	95
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой пищевой продукции)	30	28	15	38	27	29	14	38	33	29	22	42	28	34	33	22	26	430	28,6	104
12	Кондитерские изделия	10	10	0	0	0	0	50	0	30	0	30	0	30	0	0	0	0	140	9,3	98
13	Какао	1	1,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15	1,0	100
14	Кофейный напиток	2	1,7	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	25	1,7	98
15	Чай	1	0,9	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	13	0,9	102
16	Мясо 1 категории	70	53	75	105	128	0	24	81	78	24	24	85	0	103	24	0	0	752	50,1	95
17	Птица (шплеты-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	30	40	0	0	134	0	40	0	0	0	40	70	0	0	0	0	448	29,9	99
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	9	0	0	0	0	0	0	0	0	134	0	0	0	0	0	0	134	8,9	99
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	44	0	0	0	100	119	0	0	84	0	0	126	0	105	0	119	653	43,5	100
20	Молоко	300	255	296	182	120	399	321	390	246	163	160	302	316	287	0	338	314	3834	255,6	100
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	105	125	0	200	125	200	0	125	125	200	0	200	0	125	0	125	1550	103,3	98
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	43	0	0	172	0	0	0	0	172	0	139	0	0	184	0	667	44,5	105	
23	Сметана	10	9	5	0	25	0	5	0	5	27	18	12	0	5	0	20	0	121	8,1	95
24	Сыр	10	10	0	15	15	20	15	15	0	15	0	0	15	15	6	25	0	156	10,4	104
25	Масло сливочное	30	26	28	29	13	19	33	11	33	18	13	26	28	21	34	30	33	370	24,6	97
26	Масло растительное	15	10,5	7	16	14	15	11	15	11	7	12	13	4	9	8	2	11	155	10,3	98
27	Яйцо, шт.	40	34	9	154	19	7	0	0	44	21	152	16	40	0	18	22	5	506	33,7	99
28	Дрожжи хлебопекарные***	0,2	0,17	0,0	1,3	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3	0,2	103
29	Крахмал	3	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
30	Специи	2	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	26	1,7	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	38	2,5	100

Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Приложение 7, Таблица 2. В соответствии с п.8.1.2.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

\*\* Мучное, булочное, кондитерское изделие промышленного производства горючано в 1,3,5,6,8,9,12,13,14,15 дни посчитано к норме хлеба пшеничного

15-1807/3590-20/100

**Меню приготавливаемых блюд для питания детей в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления с дневным пребыванием (завтрак, обед, полдник)**

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

**15 - ти дневное меню № 15-ЛДП/3590-20/100 от 29 марта 2021 г**

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

**1 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>								
Каша кукурузная жидкая			580	12,4	17,4	103,3	619	
			200	5,5	5,9	27,0	183	№311-2004
крупа кукурузная	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
багон	20	20						

15-ЛДП/3590-20/100









## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Омлет натуральный			555	32,8	33,8	56,6	661	№340-2004
яйцо куриное	152	152						
молоко питьевое	60	60						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Овощи на поджаривку								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	167	100	100	1,5	0,3	6,8	36	№101-2004
Бутерброд с маслом с сыром			55	4,3	9,7	10,7	147	№1,3-2004
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь
кофейный напиток	5	5						
сахар	10	10						







масло растительное для смазки листа	0,3	0,3											
или Булочка промышленного производства			80	3,0	6,2	32,8	199						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138						№518-2013, Пермь
Фрукт в ассортименте			130	0,4	0,4	14,4	63						№458-2006, Москва
<b>ИТОГО:</b>				<b>64</b>	<b>69</b>	<b>262</b>	<b>1928</b>						

### 3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>								
Запеканка из творога с молоком сгущенным			180/20	18,1	12,8	26,1	292	№313-2013, Пермь
творог	173	172						
мука пшеничная	14	14						
или крупа манная	13	13						
вода питьевая для каши	43	43						
яйцо куриное	14	14						
сахар	7	7						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	7	7						



Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной		250/15/5	6,1	7,2	7,8	120	№142-2013, Пермь
говядина 1 категории	33	24					
или говядина полуфабрикат	28	24					
капуста свежая белокочанная	63	** 50					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	47	35					
01.11.-31.12. -30%	50	35					
01.01-29.02 - 35%	54	35					
01.03 -40%	58	35					
морковь до 01.01 - 20%	19	15					
с 01.01 - 25%	20	15					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4					
масло растительное	6	6					
сметана	5	5					
зелень сушеная	0,1	0,1					
Котлета полтавская из говядины запеченная с соусом сметанным с томатом		90/30	12,5	13,2	8,6	203	№427-1996
говядина 1 категории	141	104					
или говядина полуфабрикат	12	104					



вода питьевая	9	9							
чеснок	0,5	0,4							
яйцо куриное	5	5							
сухари пшеничные	9	9							
масло растительное для смазки листа	3	3							
<b>Соус сметанный с томатом</b>		<b>30</b>							№601-2004
сметана	12,5	12,5							
мука пшеничная	2,3	2,3							
вода питьевая	17,5	17,5							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3							
<b>Макаронны изделия отварные</b>			180	4,2	5,9	44,2	247		№516-2004
макаронные изделия	64	64							
масло сливочное	8	8							
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138		№518-2013, Пермь
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	0,8	0,4	17,6	77		
<b>Хлеб ржаной</b>			60	1,4	0,8	22,7	103		
<b>Полдник</b>			<b>390</b>	<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>73,8</b>	<b>369</b>		
<b>Булочное изделие промышленного производства в ассортименте</b>			60	4,5	5,5	44,3	245		

Напиток из плодов шиповника	200		0,2	0,0	15,1	61,4	№705-2004
ШИПОВНИК	25	25					
сахар	5	5					
Фрукт в ассортименте	130		0,4	0,4	14,4	63	№458-2006, Москва
<b>ИТОГО:</b>			<b>64</b>	<b>64</b>	<b>289</b>	<b>1991</b>	

### 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>			<b>605</b>	<b>16,7</b>	<b>25,2</b>	<b>86,0</b>	<b>637</b>
Суп молочный с крупой			250	5,9	8,9	25,8	№164-2013, Пермь
молоко питьевое	175	175					
вода питьевая	75	75					
крупы: манная или кукурузная, хлопья овсяные "Геркулес"	15	15					
или ячневая или гречневая, перловая, пшено	20	20					
сахар	5	5					
соль йодированная	1	1					
масло сливочное	3	3					

Бутерброд с маслом	батон	20	20	20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
	масло сливочное	10	10						
Чай с лимоном				200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004
	чай - заварка	1	1						
	сахар	15	15						
	ЛИМОН	6	5						
Йогурт промышленного производства в ассортименте		125	125	125	7,7	8,7	14,0	165	№698-2004
Хлеб ржаной				20	0,6	0,2	7,6	35	
Хлеб пшеничный				30	0,6	0,3	13,2	57	
<b>Обед</b>									
Салат из свеклы с сыром				890	41,8	32,1	109,3	893	
	свекла - до 01.01 - 20%	99	79	100	7,3	8,2	10,2	144	№55-2013, Пермь
	с 01.01 - 25%	105	79						
	масса отварной свеклы		75						
	сыр	21	20						
	масло растительное	5	5						

Суп картофельный с рыбными фрикадельками		250/100	14,5	7,2	21,7	209	№142-2004
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	184	138					
01.11.-31.12. -30%	197	138					
01.01-29.02 - 35%	213	138					
01.03 - 40%	230	138					
морковь до 01.01 - 20%	19	15					
с 01.01 - 25%	20	15					
лук репчатый	12	10					
масло растительное	6	6					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4					
зелень сушеная	0,1	0,1					
фрикадельки:							
горбуша (кета) потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	143	100					
или горбуша (кета) неразделанная (филе с кожей без костей)	172	100					
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	135	100					
лук репчатый	24	20					
яйцо куриное	5	5					



Полдник

Пирожок печеный с картофелем

тесто дрожжевое	78	400	13,0	10,0	66,7	409	№687,685,723-1996
мука пшеничная	49	100	5,2	3,5	45,5	234	№685-1996
мука пшеничная на подпыл	2,3						
сахар	3,4						
масло сливочное	1,4						
соль йодированная	0,8						
дрожжи прессованные	1,4						
или дрожжи сухие	0,4						
молоко питьевое	24						
<b>фарш картофельный с луком</b>	<b>33</b>						№723-1996
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	40						
01.11.-31.12. -30%	43						
01.01-29.02 - 35%	46						
01.03 -40%	50						
лук репчатый	10,7						
масло растительное	1,3						







Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной		№11		№111.200		
		25,0/15/5	7,9	5,7	2,1	131
говядина 1 категории	33	24				
или говядина полуфабрикат	28	24				
свекла - до 01.01 -20%	56	45				
с 01.01 - 25%	60	45				
капуста свежая белокочанная	28	22				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	20	15				
01.11.-31.12. -30%	21	15				
01.01-29.02 - 35%	23	15				
01.03 - 40%	25	15				
фасоль	15	15				
морковь до 01.01 - 20%	19	15				
с 01.01 - 25%	20	15				
лук репчатый	12	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3				
масло сливочное	6	6				
сахар	0,5	0,5				
сметана	5	5				



№	Полдник	410	10,6	10,8	66,8	407	
	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	60	4,9	3,9	36,8	202	
	Фрукт в ассортименте	150	0,5	0,5	21,0	91	№458-2006, Москва
	Кисломолочный продукт в ассортименте	207	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
	<b>ИТОГО:</b>		<b>65</b>	<b>66</b>	<b>285</b>	<b>1996</b>	
	<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		<b>64</b>	<b>65</b>	<b>276</b>	<b>1947</b>	
	<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ по нормативу (100%)*:</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
	<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ по нормативу (+10%)*:</b>		<b>85</b>	<b>87</b>	<b>369</b>	<b>2585</b>	
	<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):</b>		<b>64</b>	<b>65</b>	<b>276</b>	<b>1939</b>	При 3-х разовом питании детей (завтрак, обед,

### 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>			<b>595</b>	<b>16,0</b>	<b>14,9</b>	<b>108,3</b>	<b>630,2</b>
Каша манная жидкая			200	5,1	7,1	28,0	196
крупа манная	20	20					
молоко литьевое	190	190					
сахар	3	3					
соль йодированная	1,2	1,2					



Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей		250/15	4,9	6,3	21,2	161	№140-2004
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40					
или филе куриное промышленного производства	25	24					
или филе грудки индейки	25	24					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75					
01.11.-31.12. -30%	107	75					
01.01-29.02 - 35%	8	5					
01.03 - 40%	125	75					
макаронные изделия	12	12					
морковь до 01.01 - 20%	15	12					
с 01.01 - 25%	16	12					
лук репчатый	14	12					
масло сливочное	6	6					
зелень сушеная	0,1	0,1					
<b>Говядина, тушенная с капустой</b>	<b>250</b>	<b>12,8</b>	<b>19,9</b>	<b>21,4</b>	<b>316</b>	<b>№440-2004</b>	
говядина 1 категории	110	81					
или говядина полуфабрикат	96	81					
или гуляш-полуфабрикат промышленного производства	81	81					



7 день

д.с.

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Каша "Дружба"	крупа рисовая	17						
	крупа пшено	12						
	молоко питьевое	182	182					
	сахар	3	3					
	соль йодированная	1,2	1,2					
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом</b>								
батон	20	20	20/10	1,8	7,1	9,9	111	№1-2004
масло сливочное	10	10						
<b>Чай с лимоном</b>								
чай - заварка	1	1	200	0,1	0,0	15,5	62	№686-2004
сахар	15	15						
лимон	6	5						









## 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
<b>Запеканка из творога с молоком стученным</b>								
творог	173	172						
мука пшеничная	14	14						
или крупа манная	13	13						
вода питьевая для каши	43	43						
яйцо куриное	14	14						
сахар	7	7						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	7	7						
сухари пшеничные	7	7						
масло сливочное для смазки листа	5	5						
масса готовой запеканки		180						
молоко стученное с сахаром	20,2	20						
	<b>595</b>		<b>28,0</b>	<b>20,0</b>	<b>81,9</b>	<b>620</b>		
	<b>180/20</b>		<b>18,1</b>	<b>12,8</b>	<b>26,1</b>	<b>292</b>	№313-2013, Пермь	

Бутерброд с сыром				30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004	
	батон	30	30							
	сыр	16	15							
Фрукт в ассортименте				150	0,4	0,4	25,0	105	№456-2006, Москва	
Кофейный напиток				200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь	
	кофейный напиток	5	5							
	сахар	10	10							
	молоко питьевое	100	100							
<b>Обед</b>										
Салат из свежих помидоров				880	35,0	26,5	139,2	934		
	помидоры свежие парниковые	99	97						№22-2013, Пермь	
	или помидоры свежие грунтовые	114	97							
	масло растительное	5	5							
Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной				250/15/5	7,9	5,8	15,5	146	№154-2013, Пермь	
	говядина 1 категории	33	24							
	или говядина полуфабрикат	28	24							
	капуста свежая белокочанная	40	32							
	картофель - 01 09 -31.10 - 25%	37	28							





Полдник		365	11,8	14,9	49,1	378
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье)						
Чай с сахаром						
чай - заварка	1					
сахар	12					
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	7,7	8,7	9,2	146
<b>ИТОГО:</b>						
			75	61	270	1932

**9 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный			690	39,7	33,7	54,8	681,3
яйцо куриное	152	152					
молоко питьевое	60	60	200	22,7	20,5	2,4	285
масло растительное для смазки листа	3	3					
<b>Овощи на подгарнировку</b>							
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	92	60	60	5,2	0,2	7,5	53
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			30	3,4	3,9	7,2	78

Кисломолочный продукт в ассортименте		207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
Чай с молоком		1	1	200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
чай - заварка		1	1						
молоко питьевое		100	100						
сахар		15	15						
Хлеб пшеничный				20	0,4	0,2	8,8	39	
<b>Обед</b>				860	28,0	28,5	131,1	892,7	
Салат из капусты белокачанной с морковью				100	1,6	5,0	9,7	90	№4-2013, Пермь
капуста белокачанная		106	85						
лимон (для сока)		12	5						
сахар		1	1						
морковь до 01.01 - 20%		15	12						
с 01.01 - 25%		16	12						
<i>в свежем виде морковь и капусту старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта свежего урожая или другой салат из вареных овощей</i>									
масло растительное		5	5						
л/п картофельный с овощами с мясом со сметаной				250/15/5	7,2	5,9	19,9	162	№1 72-1995, Екатеринбург
говядина 1 категории		33	24						
или говядина толлуфюр		28	21						







# 10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>								
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом</b>								
батон	20	20						
масло сливочное	10	10						
<b>Фрукт в ассортименте</b>								
	150		0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва	
<b>Какао с молоком</b>								
какао - порошок	5	5						
сахар	20	20						
молоко питьевое	100	100						
	200		3,8	3,5	25	147	№496-2013, Пермь	
	200		7,5	7,7	26,0	203	№311-2004	
	580		14,5	19,3	104,3	648		

Хлеб пшеничный					20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной					20	0,5	0,3	7,6	34	
<b>Обед</b>										
Салат из огурцов с маслом					820	29,0	33,7	118,1	892,2	№14/1-2011г., Екатеринбург
	огурцы свежие парниковые	98	96							
	или огурцы свежие грунтовые	101	96							
	масло растительное	5	5							
<b>Рассольник ленинградский с курицей со сметаной</b>										
	курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40		250/15/5	6,8	6,5	15,4	147	№132-2004
	или филе куриное промышленного производства	25	24							
	или филе грудки индейки	25	24							
	картофель - 01.09.-31.10. - 25%	69	52							
	01.11.-31.12. - 30%	74	52							
	01.01-29.02 - 35%	80	52							
	01.03 - 40%	87	52							
	крупа перловая	5	5							
	морковь до 01.01 - 20%	12,5	10							
	с 01.01 - 25%	13,3	10 сс							

лук репчатый	6	5							
огурцы соленые без уксуса	27	15							
масло сливочное	6	6							
сметана	5	5							
зелень сушеная	0,1	0,1							
<b>Котлета по-хлыновски</b>	<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>240</b>				№454-2004
говядина 1 категории	116	85							
или говядина полуфабрикат	100	85							
или фарш промышленного производства	85	85							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20							
01.11.-31.12. -30%	29	20							
01.01-29.02 - 35%	31	20							
01.03 - 40%	33	20							
лук репчатый	14	12							
яйцо куриное	9	9							
сухари	9	9							
масло растительное	2	2							

Капуста тушеная			150	4,6	6,2	14,0	130	№423-2013, Пермь
	капуста белокочанная свежая	198	158					
	морковь до 01.01 - 20%	30	24					
	с 01.01 - 25%	32	24					
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3					
	лук репчатый	11,9	10					
	масло растительное	6	6					
	мука пшеничная	1,8	1,8					
	сахар	0,3	0,3					
Сок в ассортименте		200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный				1,0	0,5	22,0	97	
Хлеб ржаной				1,1	0,6	18,9	86	
<b>Полдник</b>								
Сырники из творога запечённые с молоком сгущённым			150/20	17,2	13,3	38,0	341	№321-2013, Пермь
	творог	140	139					
	крупа манная	19	19					
	яйцо куриное	7	7					



## 11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Каша кукурузная жидкая			200	5,5	5,9	27,0	183	№311-2004
крупа кукурузная	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом с сыром</b>								
батон	30	30						
масло сливочное	10	10						
сыр	16	15						
Кисломолочный продукт в ассортименте	207	200	200	5,2	6,4	9,0	114	№698-2004
<b>Кофейный напиток</b>								
кофейный напиток	5	5	200	3,2	2,7	15,9	101	№501-2013, Пермь





01.01-29.02 - 35%	116	75	100	14,1	15,6	1,8	204	№405-2013, Пермь
01.03 - 40%	125	75						
крупа рисовая или крупа пшено	9	9						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	6	6						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<b>Курица, в соусе с томатом</b>								
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	146	130						
или грудка куриная охлажденная	73	70						
или филе куриное или индейки промышленного производства	69	65						
масло растительное	4	4						
масса тушеной мякоти птицы		50						
лук репчатый	9,5	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10						
мука пшеничная	2	2						
чеснок свежий	1,2	0,9						
морковь до 01.01 - 20%	10	8						
с 01.01 - 25%	11	8						

	вода питьевая	50	50															
Пюре картофельное				180				3,9	5,9	26,7	176							№520-2004
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	205	154															
	01.11.-31.12. -30%	220	154															
	01.01-29.02 - 35%	237	154															
	01.03 - 40%	257	154															
	молоко питьевое	29	29															
	масло сливочное	7	7															
Компот из смеси сухофруктов				200				0,5	0,0	18,8	77							№508-2013, Пермь
	сухофрукты	25	25															
	сахар	15	15															
Хлеб пшеничный				50				1,0	0,5	22,0	97							
Хлеб ржаной				50				1,1	0,6	18,9	86							
	<b>Полдник</b>			<b>360</b>				<b>7,4</b>	<b>4,4</b>	<b>80,0</b>	<b>389</b>							
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте				30				6,0	3,7	20,5	139							
Фрукт в ассортименте				130				0,9	0,7	25,5	112							№458-2006, Москва
Сок в ассортименте		200	200	200				0,5	0,0	34,0	138							№518-2013, Пермь
	<b>ИТОГО:</b>							<b>71</b>	<b>67</b>	<b>266</b>	<b>1952</b>							

## 12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>								
Каша ячневая жидкая			595	18,3	15,9	103,3	629	
			200	7,6	8,2	20,7	187	№311-2004
крупа ячневая	25	25						
молоко питьевое	187	187						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с сыром</b>								
			30/15	6,3	4,1	14,9	122	№3-2004
батон	30	30						
сыр	16	15						
<b>Чай с молоком</b>								
			200	2,8	2,5	19,9	113	№495-2013, Пермь
чай - заварка	1	1						
молоко питьевое	100	100						
сахар	15	15						
<b>Фрукт в ассортименте</b>								
			150	0,5	0,5	27,0	115	№458-2006, Москва

Хлеб пшеничный				30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной				20	0,5	0,3	7,6	34	
<b>Обед</b>									
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным				820	26,2	30,8	123,3	875,4	
	помидоры свежие парниковые	51	50						
	или помидоры свежие грунтовые	59	50						
	огурцы свежие парниковые	46	45						
	или огурцы свежие грунтовые	47	45						
	масло растительное на полив при подаче	5	5						
Свекольник с мясом, со сметаной				250/15/5	7,7	6,3	21,0	172	№34-2004, Пермь
	говядина 1 категории	33	24						
	или говядина полуфабрикат	28	24						
	свекла - до 01.01 -20%	80	64						
	с 01.01 - 25%	85	64						
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	57	43						
	01.11.-31.12. -30%	61	43						
	01.01-29.02 - 35%	66	43						
	01.03 - 40%	72	43						









Суп картофельный с крупой с мясом		250/15	7,7	5,9	21,1	168	№138-2004
говядина 1 категории	33	24					
или говядина полуфабрикат	28	24					
крупы: перловая, овсяная, пшеничная или пшено	6	6					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75					
01.11.-31.12. -30%	107	75					
01.01-29.02 - 35%	116	75					
01.03 - 40%	125	75					
лук репчатый	12	10					
морковь до 01.01 - 20%	12,5	10					
с 01.01 - 25%	13,3	10					
масло сливочное	6	6					
зелень сушеная	0,1	0,1					
<b>Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом</b>	<b>100/5</b>	<b>13,9</b>	<b>16,3</b>	<b>7,6</b>	<b>233</b>	<b>№97-2011, Екатеринбург</b>	
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	142	105					
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	158	105					
или горбуша (кета) неразделанная (филе без кожи и костей)	191	105					
лук репчатый	9,5	8					



сахар	6	6							
Хлеб пшеничный			70	1,4	0,7	30,8	135		
Хлеб ржаной			50	1,1	0,6	18,9	86		
<b>Полдник</b>			<b>355</b>	<b>15,8</b>	<b>17,4</b>	<b>37,5</b>	<b>370</b>		
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, вафли)			30	8,0	8,7	15,7	173		
Чай с сахаром			200	0,1	0,0	12,6	51		№685-2004
чай - заварка	1	1							
сахар	12	12							
Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	125	125	7,7	8,7	9,2	146		№698-2004
<b>ИТОГО:</b>				<b>57</b>	<b>66</b>	<b>277</b>	<b>1930</b>		

### 14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				№ рецептуры	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г		ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>34,4</b>	<b>21,4</b>	<b>86,7</b>	<b>676</b>	
Суфле творожное с молоком сгущенным			200/20	19,5	7,7	44,5	325	№365-2004
творог	186	184						
сметана	15	15						
яйцо куриное	15	15						



Обед		815	25,17	30,2	138,9	927,6	
Салат из моркови с изюмом		100	2,2	0,2	25,5	113	№10-2013, Пермь
морковь до 01.01 - 20%	88	70					
с 01.01 - 25%	93	70					
<b>морковь в сыром виде использовать только до 1 марта, после 1 марта в оттеарном</b>							
изюм	31	30					
лимон (для сока)	12	5					
<b>Борщ с мелкошинкованными овощами с курицей и сметаной</b>							
курица потрошенная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	45	40					
или филе куриное промышленного производства	25	24					
или филе грудки индейки	25	24					
свекла - до 01.01 -20%	54	43					
с 01.01 - 25%	57	43					
капуста свежая белокочанная	31	25					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25					
01.11.-31.12. -30%	36	25					
01.01-29.02 - 35%	39	25					
01.03 - 40%	42	25					



Рис припущенный с кукурузой			150	3,8	7,3	20,8	164	№44/3-2011, Екатеринбург
	крупа рисовая	45	45					
	масло сливочное	8	8					
	кукуруза консервированная	58	35					
Сок в ассортименте		200	200	0,5	0,5	30,5	129	№518-2013, Пермь
Хлеб пшеничный			45	0,9	0,5	19,8	87	
Хлеб ржаной			50	1,1	0,6	18,9	86	
	<b>Полдник</b>		<b>410</b>	<b>14,1</b>	<b>15,7</b>	<b>52,6</b>	<b>408</b>	
Булочка промышленного производства в ассортименте			80	6,0	8,9	27,5	214	(р.560-2013, Пермь)

ИЛИ

Булочка "Нежная"			80	6,0	8,9	27,5	214	(р.560-2013, Пермь)
	мука пшеничная	46	46					
	сахар	9	9					
	масло сливочное	10	10					
	соль йодированная	0,4	0,4					
	дрожжи прессованные	1,2	1,2					
	молоко питьевое или кефир	18	18					
	крошка							











Полдник		365	17,1	18,3	38,6	388	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте (вафли, печенье)		40	9,3	9,6	16,8	191	
Чай с сахаром		200	0,1	0,0	12,6	51	№685-2004
	чай - заварка	1	1				
	сахар	12	12				
Йогурт промышленного производства в ассортименте		125	125	8,7	9,2	146	№698-2004
<b>ИТОГО:</b>			<b>63</b>	<b>68</b>	<b>265</b>	<b>1929</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>			<b>64</b>	<b>65</b>	<b>276</b>	<b>1943</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ по нормативу (100%)*:</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ по нормативу (+10%)*:</b>			<b>85</b>	<b>87</b>	<b>369</b>	<b>2585</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%):</b>			<b>64</b>	<b>65</b>	<b>276</b>	<b>1939</b>	При 3-х разовом питании Детей (завтрак, обед,



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»  
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)  
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92  
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: [toegsen@fguz-tyumen.ru](mailto:toegsen@fguz-tyumen.ru); [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)  
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ  
Главный врач (заместитель) ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Тюменской области»  
А.Я. Фольмер

№ 29/Д

«21» апреля 2021 г.

г. Тюмень

### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 15-ти дневного меню № 15-ЛДП/3590-20/99 от 29.03.2021 (завтрак, обед, полдник) для организации питания детей в возрасте с 12 лет и старше в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления.
2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля».  
Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А;  
ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля».  
Юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская 47А;  
ИНН 7203208134, ОГРН 1077203065147.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы:  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:  
На основании заявки № 114855 от 05.04.2021г. рассмотрено представленное примерное 15-ти дневное меню № 15-ЛДП/3590-20/99 от 29.03.2021 (завтрак, обед, полдник) для организации питания детей в возрасте с 12 лет и старше в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления.  
Меню разработано на основании:  
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».  
При составлении меню использованы:  
• Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть — М.: Хлебпродинформ, 1996г (Перец. -1996).  
• Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 — Москва: 2006 г (Перец. -2006, Москва).

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах --- М.: Хлебпродинформ, 2004г. (№рец. -2004).

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2001, Пермь).

- 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).

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть - Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№рец. -2011, Екатеринбург).

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации - Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (№рец. -2013, Пермь).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; таблица расхода соли и специй при приготовлении блюд и изделий; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; окончательная ведомость; таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи; таблица суммарных объемов блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 15 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню разработано на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для возрастной группы детей с 12 лет и старше, что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Меню включает завтрак, обед, полдник. На долю завтрака в среднем за 15 дней приходится 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю полдника - 15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2.3, 8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 3 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Представленное примерное 15-ти дневное меню № 15-ЛДП/3590-20/99 от 29.03.2021 (завтрак, обед, полдник) для организации питания детей в возрасте с 12 лет и старше в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля» соответствует требованиям 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

И.о. заведующего отделением гигиены детей и подростков – врач по общей гигиене

Е.А. Невидимова



## Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания детей в детских общеобразовательных организациях в период отдыха и оздоровления, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), раздел VIII «Особенности организации общественного питания детей».

**Возрастная категория детей:** с 12 лет и старше.

В соответствии с Приложение 10, Таблица 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, предусмотрены следующие приемы пищи - завтрак, обед, полдник.

**Суточная потребность 2720 ккал** в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10, Таблица 1 «потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная). В соответствии с п.8.1.2.4.СанПиН 2.3/2.4.3590-20 потребность в пищевых веществах, энергии увеличены на 10%, соответственно составила 2992 ккал, при трехразовом питании 2244 ккал.

Соблюдено требование п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 % при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице 3 Приложения №10 к настоящим правилам, по каждому приему пищи».

**Масса порций** для детей в меню соответствует требованиям Приложения № 9, Таблица 1 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

**Суммарные объемы блюда** по приемам пищи соответствуют требованиям Приложения № 9, Таблица 3 «Суммарные объемы блюда по приемам пищи (в граммах не менее)».

**Нормы питания в соответствии 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 (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".** В соответствии с п.8.1.2.4.СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах - не менее).

Форма меню в соответствии с требованиями п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Приложение 8 (рекомендуемый образец).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности, Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009 г.)

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№рец.-1996**).

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва.:2006г; (**№рец.-2006, Москва**).

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№рец.-2004**).

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (**№рец.-2001, Пермь**).



- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть – Екатеринбург, Средне-Уральское книжное издательство, 1995 г. (**№рец.-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург**).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (**№рец.-2011, Екатеринбург**).
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013 г. (**№рец.-2013, Пермь**).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть, II часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (**№рец.-2011, Екатеринбург**).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствие с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате. Указана температура подачи блюд и срок реализации.

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

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствие 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. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться **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**.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2-х часов с момента изготовления, п.8.1.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»  
г. Тюмень ул. Рижская 47а,  
электронный адрес: [tehkontrol2014@yandex.ru](mailto:tehkontrol2014@yandex.ru)

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые – ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №**

Наименование блюда

**Котлеты по-хлыновски**

Рецептура № 454

колонка

По сборнику рецептов блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 12 лет и старше		с 7 до 11 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	139	102	116	85
или Говядина полуфабрикат	120	102	100	85
или Фарш промышленного производства	102	102	85	85
или Свинина мясная	119	102	99	85
Картофель	32	24	27	20
Лук репчатый	18	15	14	12
Яйцо	11	11	9	9
Сухари пшеничные	11	11	9	9
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>161</b>		<b>133</b>
Масло растительное для смазки листа		3		2
<b>Выход готового блюда</b>		<b>120</b>		<b>100</b>

**Технология приготовления**

Подготовленное мясо, сырой очищенный картофель, репчатый лук нарезают, пропускают через мясорубку. В массу добавляют яйца и соль, тщательно перемешивают и формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом. Изделия панируют в сухарях, укладывают на противень предварительно смазанный маслом. Котлеты запекают при температуре 250-280°C в течении 20-25 мин, своевременно переворачивая, до образования румяной корочки на поверхности. Готовые рубленые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Изделия имеют правильную форму, запанированы тонким слоем. Поверхность без трещин, покрыта румяной корочкой

**Цвет:** Корочки - коричневый, в разрезе - от светло-серого до серого. Не допускается розовато - красный оттенок

**Вкус:** Запеченного мяса с привкусом картофеля, умеренно соленый

**Запах:** Запеченного мяса, запанированного в сухарях

**Консистенция:** Пышная, сочная. На разрезе однородная масса, без отдельных кусочков мяса, сухожилий

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
14,1	14,8	12,7	240	100
16,9	17,8	15,2	288	120

Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	3
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) <sup>1</sup>	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшенная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

<sup>1</sup> Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

Сводный журнал учета суммарных объемов блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше (не менее)

Приложение №9, таблица 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм	Полдник, грамм
		550	800
1 день	645	870	375
2 день	570	885	460
3 день	680	930	410
4 день	620	890	450
5 день	560	895	430
6 день	650	865	350
7 день	660	920	380
8 день	675	930	385
9 день	710	900	430
10 день	645	855	430
11 день	700	985	380
12 день	640	870	350
13 день	665	870	375
14 день	570	875	430
15 день	695	890	385



**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №15-ЛДЛП/3590-20/99 от 29 марта 2021г для питания детей в лагере дневного пребывания с 12 лет и старше (завтрак, обед, полдник)**

№	Продукты	Норма питания в г, мл, нетто на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед, полдник (+10%)	Фактически получено г, мл, **															Факт в день г, мл,	% выполнения	
				Дни																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб ржаной	120	78	80	80	60	100	60	130	80	60	80	80	90	80	100	80	80	1220	81	104
2	Хлеб пшеничный ***	200	180	194	152	208	150	196	290	132	196	180	141	150	300	180	122	156	2747	183	102
3	Мука пшеничная	20	19	0	56	18	51	0	2	12	29	7	15	2	0	12	74	19	297	20	104
4	Крупы, бобовые	50	42,5	77	21	0	79	45	25	37	10	45	62	41	90	6	54	32	624	42	98
5	Макаронные изделия	20	17	0	0	85	0	0	12	85	0	0	0	0	0	80	0	0	262	17	103
6	Картофель	187	121,55	75	290	35	168	269	75	50	199	112	76	246	43	100	25	0	1763	118	97
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	224	163	270	175	146	150	481	192	153	195	375	137	228	210	243	120	3239	216	96
8	Фрукты свежие	185	157,25	150	180	130	155	150	150	135	200	155	150	130	190	205	155	205	2440	163	103
9	Сухофрукты	20	14	0	25	25	25	0	0	25	0	25	0	25	0	25	30	0	205	14	98
10	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	169	200	200	200	0	200	200	200	200	0	200	200	200	0	200	200	2400	160	95
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдана сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	29,75	16	38	28	29	15	39	34	30	22	45	29	35	33	34	27	454	30	102
12	Кондитерские изделия	15	12,75	0	0	0	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	0	0	200	13	105
13	Какао	1,2	1,02	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15	1	98
14	Кофейный напиток	2	1,7	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	25	2	98
15	Чай	2	1,7	2,0	0,0	2,0	2,0	0,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	4,0	2,0	2,0	26	2	102
16	Мясо 1 категории	78	58,5	92	121	140	0	24	97	92	24	24	102	0	119	24	0	0	859	57	98
17	Птица (цельно-бройлеры потрошенные-1 кат.)	53	42,4	40	0	0	149	0	40	0	0	0	40	182	0	121	40	612	41	96	
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	10	0	0	0	0	0	0	0	0	142	0	0	0	0	0	142	9	95	
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	50,05	0	0	0	100	143	0	0	115	0	0	126	0	126	0	143	753	50	100
20	Молоко	350	297,5	345	182	130	399	372	438	296	180	160	358	366	334	0	354	364	4278	285	96
21	Кисломолочная пищевая продукция	180	108	125	0	200	125	200	0	125	125	200	0	200	0	125	0	125	1550	103	96
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	51	0	0	192	0	0	0	0	192	0	184	0	0	0	220	0	788	53	103
23	Сметана	10	8,5	5	0	26	0	5	5	5	28	18	14	0	5	25	0	130	9	102	
24	Сыр	15	12,7	0,0	30,0	20,0	20	20,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	20,0	20,0	12	25,0	0,0	187	12	98
25	Масло сливочное	35	29,75	33	29	16	25	33	11	40	19	14	32	28	23	41	41	38	424	28	95
26	Масло растительное	18	11,7	9	18	14	15	13	17	12	7	13	16	5	10	9	4	13	175	12	99
27	Яйцо, шт.	40	36	11	154	22	7	0	0	45	26	152	20	40	0	22	26	5	529	35	98
28	Дрожжи хлебопекарные***	0,3	0,3	0,0	1,3	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	4	0	102
29	Крахмал	4	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	Специи	2	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	26	2	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	5	4,25	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	64	4	100

\* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 2. В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа.

\*\*\* Мучное, булочное, кондитерское изделие промышленного производства посчитано в 1,3, 5,6,8,9,12,13,15 дни посчитано к норме хлеба пшеничного

15-2807/3590-20/99

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше\*

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал		% выполнения		Обед, ккал		% выполнения		Полдник, ккал		% выполнения		Итого, ккал		% выполнения
	25 % от суточного рациона	748	25	1047	35% от суточного рациона	1047	15% от суточного рациона	449	75% от суточного рациона	2244					
п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 УВЕЛИЧЕНИЕ НА 10 % (2992 ккал)															
1 день	760	748	25	1055	35	1047	35	429	14	2244	14	2244	75	2244	75
2 день	721	748	24	1009	34	1047	34	427	14	2157	14	2157	72	2157	72
3 день	750	748	25	1057	35	1047	35	447	15	2254	15	2254	75	2254	75
4 день	775	748	26	1075	36	1047	36	467	16	2317	16	2317	77	2317	77
5 день	739	748	25	1050	35	1047	35	473	16	2261	16	2261	76	2261	76
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>749</b>	<b>748</b>	<b>25</b>	<b>1049</b>	<b>35</b>	<b>1049</b>	<b>35</b>	<b>449</b>	<b>15</b>	<b>2247</b>	<b>15</b>	<b>2247</b>	<b>75</b>	<b>2247</b>	<b>75</b>
6 день	762	748	25	1027	34	1047	34	457	15	2246	15	2246	75	2246	75
7 день	738	748	25	1064	36	1047	36	434	14	2236	14	2236	75	2236	75
8 день	746	748	25	1081	36	1047	36	451	15	2278	15	2278	76	2278	76
9 день	723	748	24	1030	34	1047	34	453	15	2206	15	2206	74	2206	74
10 день	762	748	25	1041	35	1047	35	452	15	2256	15	2256	75	2256	75
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>746</b>	<b>748</b>	<b>25</b>	<b>1049</b>	<b>35</b>	<b>1049</b>	<b>35</b>	<b>449</b>	<b>15</b>	<b>2244</b>	<b>15</b>	<b>2244</b>	<b>75</b>	<b>2244</b>	<b>75</b>
11 день	775	748	26	1058	35	1047	35	434	15	2267	15	2267	76	2267	76
12 день	729	748	24	1066	36	1047	36	460	15	2255	15	2255	75	2255	75
13 день	777	748	26	1030	34	1047	34	448	15	2255	15	2255	75	2255	75
14 день	728	748	24	1071	36	1047	36	447	15	2246	15	2246	75	2246	75
15 день	748	748	25	1009	34	1047	34	457	15	2214	15	2214	74	2214	74
<b>ИТОГО в среднем за неделю</b>	<b>751</b>	<b>748</b>	<b>25</b>	<b>1047</b>	<b>35</b>	<b>1047</b>	<b>35</b>	<b>449</b>	<b>15</b>	<b>2247</b>	<b>15</b>	<b>2247</b>	<b>75</b>	<b>2247</b>	<b>75</b>
<b>ИТОГО в среднем за день</b>	<b>749</b>	<b>748</b>	<b>25</b>	<b>1048</b>	<b>35</b>	<b>1048</b>	<b>35</b>	<b>449</b>	<b>15</b>	<b>2246</b>	<b>15</b>	<b>2246</b>	<b>75</b>	<b>2246</b>	<b>75</b>

\*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

\*\*Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"



**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №**

Наименование блюда

**Жаркое по-домашнему**

Рецептура № 436

колонка

По сборнику рецептур

блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 12 лет и старше		с 7 до 11 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	132	97	107	79
или Говядина полуфабрикат	114	97	93	79
или 1 уляш-полуфабрикат промышленного производства	97	97	79	79
или Свинина мясная	104	89	87	74
<b>Масса отварного мяса</b>		<b>60</b>		<b>50</b>
Картофель	313	235	259	195
Морковь	43	34	35	28
Лук репчатый	18	15	14	12
Масло растительное	10	10	8	8
<b>Масса готовых овощей</b>		<b>240</b>		<b>200</b>
<b>Выход готового блюда</b>		<b>300</b>		<b>250</b>

**Технология приготовления**

Подготовленное мясо отваривают, затем нарезают по 2-3 кусочка на порцию. Лук репчатый и морковь нарезают дольками или кубиками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного. Припущенные овощи соединяют с мясом. Картофель, нарезанный дольками или кубиками, укладывают сверху мяса, добавляют соль и бульон или воду (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Температура подачи 65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Мясо нарезано кусочками; картофель, морковь и лук нарезаны дольками или кубиками, все вместе тушено. Кусочки мяса одинаковые по форме и размеру. Мясо и овощи сохранили форму нарезки

**Цвет:** Мяса - коричневый

**Вкус:** Специфический для тушеного мяса и овощей

**Запах:** Тушеного мяса с ароматом овощей

**Консистенция:** Мяса - мягкая, нежная; картофеля и овощей - сочная

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
14,2	15,9	29,9	320	250
19,9	22,0	37,0	426	300

наименование предприятия

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № \_\_\_\_\_

наименование блюда

**Фрукты в ассортименте**

Рецептура № 458

колонка \_\_\_\_\_

По технологической инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, 2006г, г.Москва

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Фрукты в ассортименте	200	200		
Фрукты в ассортименте	180	180		
Фрукты в ассортименте	150	150		
Фрукты в ассортименте	130	130		
Фрукты в ассортименте	100	100		

### Технология приготовления

При приемке фрукты подвергают осмотру. В питании используются фрукты без признаков порчи, нормальной зрелости. Фрукты перед использованием (подачей) промывают дважды: в производственной ванне, а затем проточной водой. Мандарины, апельсины перед подачей не очищают. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели

Фрукты без повреждений вредителями и болезнями, без признаков гнили и порчи, без повреждений кожицы

### Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,3	0,7	37,5	162	200
0,7	0,7	25,2	110	180
0,4	0,4	25,0	105	150
0,5	0,5	27,0	115	150
2,1	0,5	21,0	97	150
0,5	0,5	21,0	90	150
0,9	0,7	25,5	112	130
0,4	0,4	14,4	63	130
0,3	0,3	11,1	48	100
0,1	0,1	10,5	43	100