

Согласовано: Начальник ТО Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ямало-Ненецкому автономному округу в Ямальском районе

С.В.Мулынина _____ от _____ 2018 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ « Мыскаменская школа-интернат »

Т.Р.Исманов

2018 год

ПРИМЕРНОЕ 10 –ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№ 1373 (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ПИТАНИЯ ПРИХОДЯЩИХ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ СЕЗОН

С РАСЧЕТОМ СОДЕРЖАНИЯ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

(БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, КАЛОРИЙНОСТИ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ)

В БЛЮДАХ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЯХ

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности,

витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе:

«Система расчетов для общественного питания» , на модуле

Системы – разработка технологической документации с расчетом

Химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической

Ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов,

Кулинарных изделий , с учетом их сохранности на всех стадиях

Технологического процесса) .

Программа разработана Уральским Государственным

Экономическим университетом и одобрена Федеральной службой

П надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

(санктаторство № 32 от 11.06.2009)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Макроэлементы, мг			
								С	В1	А, мг ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Матный	Животно	
ЗАВТРАК				20,5	23,9	102,0	704,7		1,5	0,2	0,0	0,6	505,2	539,4	83,5	3,0
Булерброд горячий с сыром №10-2004			55	4,4	11,0	13,5	171		0,0	0,0		0,5	78,5	62,5	7,5	0,4

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

6 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

MUM

[illegible]

[illegible]

ЗАВТРАК										С	Вс	А, мг/100 г сух. в-ва	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Булгур с маслом №1-2004										2,0	0,1	0,6	1,0	492,4	549,6	72,4	1,5
хлеб пшеничный										0,0	0,0	0,4	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2
масло сливочное																	
Суфле творожное с молоком сгущенным или джемом или повидлом №365-2004										0,6	0,1	0,2	0,7	297,3	330,2	40,3	0,7
творог																	
сметана																	
яйцо куриное																	
сахар																	
мука пшеничная																	
молоко питьевое																	
масло сливочное																	
масса готового суфле																	
молоко ступенное с сахаром																	
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)																	
Йогурт молочно-сливочный в индивидуальной упаковке										0,6	0,0	0,0	0,0	183,0	186,0	25,0	0,0
Хлеб ржаной																	
чай с лимоном №686-2004										0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,5
чай-заварка										0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
сахар																	

ЛИМОН		6	5	ОБЕД											
Нарезка из свеклы с огурцом №21-2001, Пермь				34,0	25,6	142,5	936,6	5,5	0,7	46,2	4,4	177,9	720,0	140,7	8,6
свекла до 01.01 - 20%				100	1,2	4,5	5,1	66	1,2	0,0	2,3	27,2	30,6	6,1	1,0
с 01.01 - 25%															
огурцы солёные (без уксуса)															
или огурцы свежие парниковые															
или огурцы свежие грунтовые															
зелень свежая (петрушка, укроп)															
масло растительное на полив при подаче															
Суп с макаронными изделиями с курицей №147-2004				250/10	7,5	8,2	13,5	158	0,7	0,1	46,1	16,7	64,8	11,8	0,8
курица потрошенная 1 категории				16	14,3										
макаронные изделия				20	20										
морковь до 01.01 - 20%				12,5	10										
с 01.01 - 25%				13,3	10										
лук репчатый				12	10										
масло сливочное				5	5										
зелень сушеная (петрушка, укроп)				0,2	0,2										
Рыба тушеная в томате с овощами №374-2004				120/50	11,9	7,1	5,6	134	1,5	0,2	0,1	44,1	240,0	32,9	1,4

[illegible]

[illegible]

Кофейный напиток №253-2004, Пермь																						
кофейный напиток		2	2	200	3,4	3,2	19,0	118	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	116,0	86,2	13,7	0,1					
сахар		15	15																			
молоко питьевое		100	100																			
или молоко концентрированное		46	46																			
или молоко сухое		12	12																			
вода кипяченая для концентрированного молока		54	54																			
вода кипяченая для сухого молока		88	88																			
Булочное изделие промышленного производства в ассортименте				80	8,1	4,2	38,0	222	0,4	0,1	0,4	1,2	45,6	79,3	12,5	0,7						
Хлеб ржаной		20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6						
ОБЕД				35,1	2,2	5,0	14,5	112	35,3	0,0	0,0	0,0	37,6	24,4	2,5	0,5						
Салат "Веснушка" ТТК				100	2,2	5,0	14,5	112	35,3	0,0	0,0	0,1	37,6	24,4	2,5	0,5						
капуста белокочанная свежая		100	80																			
кукуруза консервированная (после термической обработки)		23	18																			
масло растительное на полноте при подаче		5	5																			
зелень свежая (петрушка, укроп)		2,7	2																			
ИЛИ																						
Овощи отварные нарезка таблица №24-1996				100	1,4	0,1	6,9	33	2,0	0,0	0,0	0,1	32,6	37,9	0,9	1,2						

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню 1374 от 08 « сентября 2018 (школа-интернат)

№	Продукты	Количество продуктов в г, мл, нетто	%	Количество продуктов на друзьях питания в г, мл, нетто (завтрак, обед)	Фактически получено, г										Факт в день	% выполнения	
					Дни												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб пшеничный	120	60	72	70	60	70	70	70	60	70	70	90	60	690	69	96
2	Хлеб пшеничный**	200	60	120	100	66	150	120	140	117	141	100	70	138	1142	114	95
3	Мука пшеничная**	20	60	12	10	0	0	0	10	0	12	13	80	0	125	13	104
4	Крупы, бобовые	50	85	42,5	48	15	15	95	0	19	30	83	60	58	423	42	100
5	Макаронные изделия	20	60	12	0	81	0	0	20	0	0	20	0	0	121	12	101
6	Картофель	188	60	112,8	105	20	224	30	228	185	85	0	150	43	1070	107	95
7	Овощи, зелень	320	70	224	289	185	176	246	136	273	355	158	243	145	2205	220	98
8	Фрукты свежие	185	60	111	240	150	0	200	5	180	180	5	0	200	1160	116	105
9	Фрукты сухие	20	65	13	0	20	25	22	0	0	22	0	20	20	129	13	99
10	Сыкар	45	65	29,51	40	27	32	34	17	25	31	29	29	29	292	29	99
11	Соли	200	50	100	0	200	0	0	200	200	0	200	0	200	1000	100	100
12	Кондитерские изделия	15	60	9	0	40	0	30	0	0	0	20	0	0	90	9	100
13	Дрожжи хлебопекарные	1	60	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Кисло	1,2	80	0,96	2	2	0	2	0	2	0	0	2	0	10	1	104
15	Чай	0,4	75	0,3	0,0	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0	0,6	0,6	0,0	0,6	3	0	100
16	Мясо говяжье	78	55	42,9	82	16	79	16	16	16	0	0	95	90	410	41	96
17	Куры 1 категории потрошенные	53	60	31,8	0	0	0	102	0	145	65	14	0	0	326	33	103
18	Колбасные изделия	19,6	65	12,74	20	90	0	0	0	20	0	0	0	0	130	13	102
19	Рыба - филе	77	50	38,5	0	0	60	0	143	0	48	143	0	0	394	39	102
20	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	50	150	236	121	175	230	193	120	125	25	200	32	1457	146	97
21	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	180	30	54	0	0	130	0	130	0	0	130	0	130	520	52	96
22	Творог	60	100	60	0	137	0	0	0	173	0	128	0	157	595	60	99
23	Сметана	10	70	7,14	0,0	11,0	0,0	5,0	5,0	12,0	0,0	17,0	10,0	12,0	72	7	101
24	Сыр, сыр плавленый, брынза	11,6	90	10,62	0	0	20	0	20	20	15	0	20,0	15	110	11	104
25	Масло сливочное	35	60	21	24	41	12	10	18	22	30	21	10	28	216	22	103
26	Масло растительное	18	60	10,8	19	1	13	15	8	15	11	10	15	9	106	11	98
27	Яйца диетические	40	70	28	0	9	0	0	40	5	158	8	0	60	280	28	100
28	Соль	37	60	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	42	4	100

* среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение В. Рекомендуемые среднесуточные нормы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся образовательных учреждений.

**Булочное изделие промышленного производства рассчитано к норме муки пшеничной в 9 день, мясное изделие рассчитано к норме хлеба пшеничного в 3 день

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей в возрасте с 11 лет и старше

Суточная потребность СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак		%	Обед		%	ИТОГО		% выполнения
	25%			35%			60%		
	678			950			1628		
1 день	706		26	912		34	1619		99
2 день	665		25	986		36	1651		101
3 день	705		26	918		34	1622		100
4 день	699		26	936		35	1635		100
5 день	647		24	953		35	1600		98
6 день	649		24	994		37	1643		101
7 день	665		24	984		36	1649		101
8 день	644		24	937		35	1580		97
9 день	707		26	965		36	1671		103
10 день	716		26	963		35	1679		103
итого в среднем за день	680		25	955		35	1635		100

Завтрак									
Каши "Чернышова" №1115-2004	Пюре из творога с маслом, стручковым или джемом №1115-2004	Суп молочный с крупой №112-1996	Каши пшенная жидкая, с изюмом №111-2004	Суп молочный с макаронными изделиями №111-1996	Закуска из творога с маслом, стручковым или джемом или повидлом №111-2004	Омлет натуральный с маслом №130-2004	Супе творожное с маслом, стручковым или джемом или повидлом №115-2004	Каши пшенная жидкая, с маслом №111-2004	Закуска из творога с маслом
Бутерброд с маслом, гастрономическими продуктами №6-2004	Бутерброд порционный с сыром №19-2004	Бутерброд порционный с сыром №19-2004	Бутерброд с джемом или повидлом №6-2004	Бутерброд с сыром №6-2004	Бутерброд порционный с макаронными изделиями и сыром №11-2004	Бутерброд с маслом с сыром №13-2004	Бутерброд с маслом №13-2004	Бутерброд с сыром №13-2004	Бутерброд с маслом с сыром №13-2004
Каши с маслом №142-1996	Чай с маслом №630-1996	Чай с маслом №630-1996	Каши с маслом №642-1996	Чай с маслом №660-2004	Кофейный напиток №253-2004, Пермь	Чай с маслом №600-1996	Кофейный напиток №253-2004, Пермь	Чай с маслом №600-1996	Чай с маслом №600-1996
Обед									
Помидор консервированный или свежий №101-2004	Икра кабачковая промышленного производства №101-2004	Вяленец овощной (№71-2004)	Салат из овощей отваренных с чесноком (№22-2004, Пермь)	Нарезка из овощей с зелеными горошком (ТТК)	Огурцы консервированные или свежие №101-2014	Ура кабачковая промышленного производства №101-2004	Нарезка из овощей с огурцами №21-2001, Пермь	Салат "Воздушный" ТТК	Горюшек с ягодами и груша №85-2006
Суп крестьянский с крупой и мясом со сметаной №134-2004	Борщ из овощей капусты с картофелем, с мясом со сметаной, с маслом №119-2004	Суп картофельный с рыбными консервами (№64-2001, Пермь)	Ци-ци с овощами, капустой с картофелем, с мясом и сметаной №124-2004	Раскатанный с маслом, со сметаной №120-2004	Суп картофельный с крупой, с маслом №136-2004	Суп с рыбными консервами №142-2004	Суп с макаронными изделиями с курицей №147-2004	Суп гороховый с грибами и мясом №138-2004	Селедочка с маслом с сметаной №135-2001, Пермь
Творожки с маслом №402-2004 (вариант 2)	Соусы, соусы, колбаса отварная с маслом №413-2004	Рыба запеченная с маслом №318-1996	Пюре из овощей №492-2004	Рыба запеченная с маслом №318-1996	Курочка запеченная с маслом №44-2004	Вотплет "Богатырский" из телятины (ТТК)	Рыба, тушенная в масле с овощами №374-2004	Мясо, тушеное с картофелем и овощами (ТТК)	Шницель из мяса с маслом №451-2004
Рыбу из овощей №215-1996	Макаронные изделия отварные №516-2004	Отвар из овощей капустника №705-2004	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004	Сок в ассортименте	Овощи тушенные №225-2004	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004	Рис отваренный №612-2004	Компот из фруктов + Витамин "С" №638-2004	Сок в ассортименте
Сок в ассортименте №585-1996	Сок в ассортименте	Отвар из овощей капустника №705-2004	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004	Сок в ассортименте	Овощи тушенные №225-2004	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004	Рис отваренный №612-2004	Компот из фруктов + Витамин "С" №638-2004	Сок в ассортименте