

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ 2620 от 15.11.2023 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

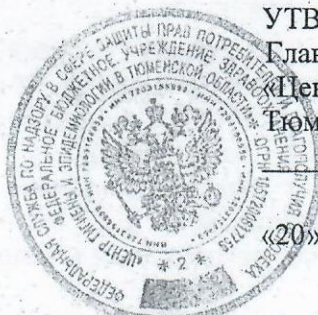
Приемы пищи: завтрак, обед.



г. Тюмень, 2025г.



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: tocgsen@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

№ 99/Д

«20» декабря 2023 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного 20-дневного меню (завтраков, обедов) для питания детей в общеобразовательных организациях, возрастная категория: с 7 до 11 лет.

2. Заявитель: АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134 ОГРН 1077203065147), юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д.47А.

3. Получатель: АУ ТО «Центр технологического контроля» (ИНН 7203208134 ОГРН 1077203065147), юридический адрес: 625026, г. Тюмень, ул. Рижская, д.47А.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 000151569 от 05.12.2023г. рассмотрено представленное 20-ти дневное меню завтраков и обедов для питания детей в общеобразовательных организациях, возрастная категория детей 7-11 лет.

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

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России, -М., МП «ВИКА», 1992 г (№ рец. – 1992);

-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 школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для

несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь);

-Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области – Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006 (№ рец. – 2006, Екатеринбург);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 -4-х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020. 2021, Новосибирск);

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 -7 лет – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№ рец. 2020. 2021, Новосибирск);

-Единый сборник нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации лечебно-профилактических учреждений - Пермь: Уральский институт питания, 2001г (№ рец.- 2001, Пермь).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню; накопительная ведомость; таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности; расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий; суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 7 до 11 лет (не менее); таблица распределения энергетической ценности (калорийности) завтраков и обедов для детей школьного возраста с 7 до 11 лет.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей с 7 до 11 лет 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.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание витаминно-микроэлементного состава в каждом блюде).

Наименования блюд и кулинарных изделий, указано в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептов, согласно п. 11.2 МР 2.3.6.0233-21.

Представлены технологические карты, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд и кулинарных изделий, а также витаминно-микроэлементный состав блюд и температура реализации горячих блюд, согласно п. 11.3 (приложение 7) МР 2.3.6.0233-21.

В каждой технологической карте приводятся ссылки на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

На долю завтрака в среднем за неделю приходится 22-23% (при нормируемой калорийности 20-25%) от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда – 32-33% (при нормируемой калорийности 30-35%) 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 до 11 лет

(приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует требованиям п. 8.1.2 (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует п. 8.1.2. (таблица 1, приложение 9) 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, витаминизированные напитки. 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.

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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное двадцатидневное меню № 2620 от 15.11.2023г. для питания детей в общеобразовательных организациях (завтрак, обед) возрастной категории с 7 до 11 лет, разработанное АУ ТО «Центр технологического контроля», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене

А.Г. Алексанова



Аннотация

Меню приготавливаемых блюд для питания в **детских общеобразовательных организациях**, 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 приемы пищи – завтрак, обед.

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).

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 $\pm 5\%$ 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)".

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**).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России - М.: МП «ВИКА», 1992 г (**№рец.-1992**).
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I часть – Екатеринбург, Средне – Уральское книжное издательство, 1995г (**№рец.-Картотека блюд лечебного питания 1995**).
- Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий - М.: Хлебпродинформ, 2006г (**№рец.-2006**).
- 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№рец.-2004, Пермь**).
- 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**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области — Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области, 2006г (**№рец.-2006, Екатеринбург**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, от 1 до 7 лет — Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (**№ рец.-2020,2021, Новосибирск**).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1 — 4-х классов — Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека», 2021г (**№ рец.-2020,2021, Новосибирск**).
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ — интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений — Пермь: Уральский региональный центр питания, 2021г (**№рец.-2021, Пермь**).

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) в соответствии с п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приготовление 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.

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 instantные 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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 2620 от 15.11.2023 г. для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (завтрак, обед)

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, netto на 1 ребенка в сутки	Норма в день, г, мл, netto, прием пищи - завтрак, обед	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г мл	Факт в день г, мл	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной	80	40	20	40	40	50	40	50	30	30	30	50	30	50	30	50	30	50	60	780	39	98			
2	Хлеб пшеничный	150	75	82	68	30	88	80	84	72	64	75	60	72	60	80	90	60	60	90	1445	72	96			
3	Мука пшеничная	15	11	12	8	72	0	0	4	0	21	22	13	4	0	16	0	20	24	0	227	11,3	101			
4	Крупы, бобовые	45	43	62	0	75	35	0	65	53	24	50	92	0	42	51	95	53	45	31	30	868	43	102		
5	Макаронные изделия	15	15	0	53	0	53	20	12	53	0	0	0	53	0	0	16	0	0	64	0	324	16,2	105		
6	Картофель	187	112	65	153	50	70	217	75	118	228	0	130	171	28	75	50	35	200	277	38	203	113	2296	115	102
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	154	131	187	178	122	96	129	152	104	139	105	199	140	139	116	176	164	131	129	171	284	2986	149	97
8	Фрукты свежие	185	83	0	220	0	150	5	0	195	0	130	30	0	190	0	150	180	5	30	150	150	30	1615	81	97
9	Сухофрукты	15	10	0	0	0	20	0	15	0	20	25	15	18	0	20	15	15	0	0	25	12	0	200	10	103
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	70	200	0	200	0	200	0	0	0	0	0	200	0	0	200	0	200	0	0	200	0	1400	70	100
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 готовой пищевой продукции)	30	27	28	25	18	33	14	30	27	28	37	49	30,6	28	33	13	28	36	41	23	13	33	567	28	105
12	Кондитерские изделия	10	10,0	0	0	0	0	0	25	0	45	20	0	0	30	25	0	0	20	0	40	0	0	205	10,3	103
13	Какао	1	0,8	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0,8	100
14	Чай	1	0,7	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	14	0,7	100
15	Кофейный напиток	2	0,8	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	16	0,8	100
16	Мясо 1-й категории	70	49	103	0	103	54	24	94	63	24	0	99	24	87	0	24	107	66	16	72	0	984	49,2	100	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	9	0	0	0	0	0	0	0	0	95	0	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	190	9,5	102
18	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	35	35	0	144	0	24	135	0	120	0	24	0	0	0	70	0	104	0	0	96	0	24	741	37	105
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	26	0	81	0	0	0	0	60	113	0	0	80	0	62	0	0	0	40	0	0	105	541	27	104
20	Молоко	300	165	120	130	346	190	175	53	0	316	0	140	44	245	45	192	275	185	56	200	311	183	3206	160	97
21	Кисломолочная пищевая продукция	150	45	125	0	0	0	125	0	125	0	125	0	125	0	125	0	0	20	125	0	0	125	895	45	99
22	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	28	120	0	0	0	0	0	0	0	169	0	141	0	0	0	0	0	128	0	0	0	558	28	101
23	Сметана	10	7	0	5	5	5	15	0	0	0	19	23	10	5	0	0	5	10	13	15	15	0	144	7,2	103
24	Сыр	10	8	0	0	15	15	15	0	0	15	0	12	0	10	0	10	15	0	15	15	15	15	152	7,6	101
25	Масло сливочное	30	20	38	23,5	23,3	14,5	26,5	11	13,5	21	22	20	29,5	15	6	21	13	21	24	10	28	16	396	19,8	102
26	Масло растительное	15	9	3	10	13	2	2	8	12	8	14	6	8	8	14	11	12	11	11	10	9	9	180	9,0	100
27	Яйцо, шт.	40	24	24	25	0	8	40	122	20	0	14	17	12	0	114	3	6	20	28	0	4	18	475	24	99
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,1	0	0	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,1	55
29	Крахмал	3	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
30	Специи	2	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1,0	100
31	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	30	1,5	100	

Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность"

*Нормы питания в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 3 "Среднесуточные нормы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

Среднесуточные нормы пищевой продукции для
детей школьного возраста
Меню № 2620 от 15.11.23
АУ ТО «Центр технологического контроля»

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
	20-25 % от суточного рациона			30-35 % от суточного рациона		
	470-588			705-823		
1 день	539		23	772		33
2 день	550		23	708		30
3 день	588		25	781		33
4 день	516		22	773		33
5 день	529		23	762		32
ИТОГО в среднем за неделю	545		23	759		32
6 день	502		21	820		35
7 день	552		23	732		31
8 день	520		22	802		34
9 день	552		23	753		32
10 день	552		23	777		33
ИТОГО в среднем за неделю	536		23	777		33
11 день	509		22	775		33
12 день	576		25	753		32
13 день	502		21	744		32
14 день	500		21	745		32
15 день	528		22	769		33
ИТОГО в среднем за неделю	523		22	757		32
16 день	565		24	750		32
17 день	517		22	791		34
18 день	577		25	802		34
19 день	544		23	803		34
20 день	506		22	733		31
ИТОГО в среднем за неделю	542		23	776		33
ИТОГО в среднем за день	536		23	767		33

*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"

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
	500	700
1 день	565	765
2 день	630	795
3 день	500	770
4 день	595	790
5 день	545	770
6 день	520	785
7 день	680	750
8 день	570	800
9 день	570	795
10 день	550	775
11 день	550	805
12 день	580	800
13 день	520	780
14 день	610	775
15 день	675	795
16 день	520	730
17 день	550	870
18 день	590	785
19 день	605	820
20 день	570	

Автономное учреждение Томской области

«Центр технологического контроля»

ОГРН 1077203065147

ИНН 7203208134

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) ¹	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

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

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
Творог с массовой долей жира 9%	100	Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
Яйцо куриное	41	Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
Рыба (треска)	100	Сыр	20
		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