

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ «Школа
Марьинская школа
1566»

Т.В. Смирнова

Приложение №1

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный
директор

ООО "Верона"

В.В. Сомов

Действует с 01 сентября 2020 года

Таблица замен к Примерному 20- ти дневному меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москвы. Изменение № 6 с продлением срока использования меню в последующие года.

День	Прием пищи	Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	г	ккал
День № 1	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	3,92	3,78	14,28	106,82
		Вариант замены					
		Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	78,39
День № 1	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	6,40	90,24
		Вариант замены					
		Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52
День № 2	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Суп-пюре из разных овощей	120	2,72	2,67	6,25	59,89
		Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04
		Вариант замены					
		Суп с изделиями макаронными(фигурными) группы А на бульоне из птицы	130	3	2,38	8,09	65,77
День № 2	Обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Суп-пюре из разных овощей	190	4,31	4,22	9,9	94,83
		Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04
		Вариант замены					
		Суп с изделиями макаронными(фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	101,18
День № 2	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Творог фруктовый ✓	1 шт	7,40	3,90	10,20	106,00
		Вариант замены					

		Творог классический	1 шт	8,50	4,50	3,50	88,50
День № 2	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток ✓	140	4,20	4,48	5,60	79,52
		Вариант замены					
		Чай с молоком с сахаром ✓	150	0,90	0,96	8,90	47,85
День № 2	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Творог фруктовый ✓	1 шт	7,40	3,90	10,20	106,00
		Вариант замены					
		Творог классический ✓	1 шт	8,50	4,50	3,50	88,50
День № 2	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	6,08	88,96
		Вариант замены					
		Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80
День № 3	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток ✓	140	3,92	3,78	14,28	106,82
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное ✓	150	4,50	4,80	7,05	89,40
День № 3	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток ✓	160	6,24	4,00	6,72	87,84
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное ✓	200	6,00	6,40	9,40	119,20
День № 4	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток ✓	140	5,46	3,50	5,88	76,86
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное ✓	150	4,50	4,80	7,05	89,40
День № 4	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток ✓	160	4,64	5,12	6,40	90,24
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20
День № 5	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Икра из уваренных кабачков	30	0,38	1,65	2,61	26,73
		Вариант замены					
		Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,4	3,1	2,5	38,9
День № 5	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	12,7	6,3	19,29	184,61
		Вариант замены					
		Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28

		Пюре картофельное	100	2,22	2,56	14,39	89,45
День № 5	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,75	0,15	15,15	64,95
		Вариант замены					
		Кисель из смородины	150	0,08	0,00	18,38	73,95
День № 5	Обед 3-7						
		Икра из уваренных кабачков	60	0,75	3,29	5,22	53,45
		Вариант замены					
		Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	6,10	5,00	77,80
День № 5	Обед 3-7						
		Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,53
		Вариант замены					
		Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28
День № 5	Обед 3-7	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,34
		Сок фруктовый ДП	150	0,75	0,15	15,15	64,95
		Вариант замены					
День № 5	Полдник 1,5-3	Кисель из смородины	200	0,10	0,00	24,50	98,60
		Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	4,20	4,48	5,60	79,52
		Вариант замены					
День № 5	Полдник 3-7	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
		Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	6,08	88,96
		Вариант замены					
День № 5	Полдник 3-7	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20
		Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	3,92	3,78	14,28	106,82
		Вариант замены					
День № 6	Полдник 1,5-3	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
		Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	3,92	3,78	14,28	106,82
		Вариант замены					
День № 6	Полдник 3-7	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
		Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	6,24	4,00	6,72	87,84
		Вариант замены					
День № 6	Полдник 3-7	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20
		Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	5,46	3,50	5,88	76,86
		Вариант замены					
День № 7	Полдник 1,5-3	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,93	2,88	13,25	90,63

День № 7	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо				
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	90,24
		Вариант замены				
День № 8	Обед 1,5-3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	120,84
		Заменяемое блюдо				
		Сок фруктовый ДП	150	0,75	0,15	64,95
День № 8	Обед 3-7	Вариант замены				
		Напиток витаминный	150	0,34	0,11	89,72
		Заменяемое блюдо				
День № 8	Обед 3-7	Сок фруктовый ДП	150	0,75	0,15	64,95
		Вариант замены				
		Напиток витаминный	200	0,46	0,15	119,62
День № 8	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо				
		Кисломолочный напиток	140	4,20	4,48	79,52
		Вариант замены				
День № 8	Полдник 3-7	Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	89,40
		Заменяемое блюдо				
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	88,96
День № 8	Полдник 3-7	Вариант замены				
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	119,20
День № 8	Ужин 1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо				
		Кнели рыбные отварные СП	50	6,84	0,99	53,10
		Вариант замены				
День № 9	Полдник 1,5-3	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,58	1,99	78,77
		Заменяемое блюдо				
		Кисломолочный напиток	140	3,92	3,78	106,82
День № 9	Полдник 3-7	Вариант замены				
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	89,40
		Заменяемое блюдо				
День № 9	Полдник 3-7	Кисломолочный напиток	160	6,24	4,00	87,84
		Вариант замены				
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	119,20
День № 10	Завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо				
		Творог классический	1 шт	8,50	4,50	88,50
		Вариант замены				
День № 10	Завтрак 3-7	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	6,99	6,33	86,41
		Заменяемое блюдо				

День № 12	Завтрак 3-7	Вариант замены				
		Творог классический	1шт	8,50	4,50	3,50
		Заменяемое блюдо				
		Творог фруктовый	1шт	7,40	3,90	10,20
День № 12	Обед 1,5-3	Вариант замены				
		Творог классический	1шт	8,50	4,50	3,50
		Заменяемое блюдо				
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20
День № 12	Обед 3-7	Вариант замены				
		Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80
		Заменяемое блюдо				
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20
День № 12	Полдник 1,5-3	Вариант замены				
		Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40
		Заменяемое блюдо				
		Кисломолочный напиток	140	3,92	3,78	14,28
День № 12	Полдник 3-7	Вариант замены				
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05
		Заменяемое блюдо				
		Кисломолочный напиток	160	6,24	4,00	6,72
День № 13	Обед 1,5-3	Вариант замены				
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40
		Заменяемое блюдо				
		Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94
День № 13	Обед 3-7	Вариант замены				
		Котлеты рубленные из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66
		Заменяемое блюдо				
		Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94
День № 13	Полдник 1,5-3	Вариант замены				
		Котлеты рубленные из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66
		Заменяемое блюдо				
		Кисломолочный напиток	140	5,46	3,50	5,88
День № 13	Полдник 3-7	Вариант замены				
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05
		Заменяемое блюдо				
		Кисломолочный напиток	160	4,48	4,32	16,32
День № 13	Полдник 3-7	Вариант замены				
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40
		Заменяемое блюдо				
		Кисломолочный напиток	160	4,48	4,32	16,32

		Творог классический	1 шт	8,50	4,50	3,50	88,50
		Вариант замены					
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	6,99	6,33	0,39	86,41
День № 10	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Напиток абрикосовый	150	0,39	0,03	15,83	65,03
День № 10	Обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Напиток абрикосовый	200	0,52	0,04	21,10	86,70
День № 10	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	5,46	3,50	5,88	76,86
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
День № 10	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	6,40	90,24
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20
День № 11	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Икра из уваренных кабачков	30	0,37	1,64	2,61	26,73
		Вариант замены					
		Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,29	4,55	1,02	46,15
День № 11	Обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Икра из уваренных кабачков	60	0,75	3,29	5,22	53,45
		Вариант замены					
		Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	2,04	92,3
День № 11	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	4,20	4,48	5,60	79,52
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
День № 11	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	6,08	88,96
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20
День № 12	Завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Творог фруктовый	1 шт	7,40	3,90	10,20	106,00

День № 14	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Напиток смородина	150	0,09	0,04	12,65	51,26
День № 14	Обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,80	0,20	15,20	65,00
		Вариант замены					
		Напиток смородина	200	0,10	0,00	16,90	68,40
День № 14	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	5,46	3,50	5,88	76,86
		Вариант замены					
		Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	78,39
День № 14	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	6,40	90,24
		Вариант замены					
		Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52
День № 15	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Творог фруктовый	1шт	7,40	3,90	10,20	106,00
		Вариант замены					
		Творог классический	1шт	8,50	4,50	3,50	88,50
День № 15	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	3,92	3,78	14,28	106,82
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
День № 15	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Творог фруктовый	1шт	7,40	3,90	10,20	106,00
		Вариант замены					
		Творог классический	1шт	8,50	4,50	3,50	88,50
День № 15	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	6,08	88,96
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20
День № 16	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	5,46	3,50	5,88	76,86
		Вариант замены					
		Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	78,39
День № 16	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	6,24	4,00	6,72	87,84
		Вариант замены					

		Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52
День № 17	Завтрак 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Творог классический	1 шт	8,50	4,50	3,50	88,50
		Вариант замены					
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	6,99	6,33	0,39	86,41
День № 17	Завтрак 3-7	Заменяемое блюдо					
		Творог классический	1 шт	8,50	4,50	3,50	88,50
		Вариант замены					
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	6,99	6,33	0,39	86,41
День № 17	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	3,92	3,78	14,28	106,82
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
День № 17	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	6,40	90,24
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20
День № 18	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	4,20	4,48	5,60	79,52
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
День № 18	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,64	5,12	6,08	88,96
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20
День № 19	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Рыба(филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,83
		Вариант замены					
		Котлеты рубленные из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28
День № 19	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Сок фруктовый ДП	150	0,75	0,15	15,15	64,95
		Вариант замены					
		Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,22
День № 19	Обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Рыба(филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,83
		Вариант замены					
		Котлеты рубленные из	70	10,61	2,79	10,66	110,28

		фарша рыбного					
День № 19	Обед 3-7						
		Сок фруктовый ДП	150	0,75	0,15	15,15	64,95
		Вариант замены					
		Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62
День № 19	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	3,92	3,78	14,28	106,82
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
День № 19	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	6,24	4,00	6,72	87,84
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20
День № 19	Ужин 1,5-3 и 3-7	Заменяемое блюдо					
		Огурцы консервированные без уксуса	30	0,24	0,03	0,51	3,27
		Вариант замены					
		Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,23
День № 20	Обед 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Икра из уваренных кабачков	30	0,37	1,64	2,61	26,73
		Вариант замены					
		Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,21	3,62	0,66	36,09
День № 20	Обед 3-7	Заменяемое блюдо					
		Икра из уваренных кабачков	60	0,75	3,29	5,22	53,45
		Вариант замены					
		Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,18
День № 20	Полдник 1,5-3	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	140	5,46	3,50	5,88	76,86
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	150	4,50	4,80	7,05	89,40
День № 20	Полдник 3-7	Заменяемое блюдо					
		Кисломолочный напиток	160	4,48	4,32	16,32	122,08
		Вариант замены					
		Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20

В результате произведенной замены средний процент отклонений пищевой и энергетической ценности рациона питания за неделю не превышает $\pm 5\%$, что соответствует норме.

Технологическая карта

Технологическая карта №

120304

Наименование изделия:

Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую

Номер рецептуры: № 337; 120304

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо*	100	100
Соль	5	5
Выход:		100

*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
12,7	11,5	0,7	157	0,00

Технология приготовления:

Подготовленные яйца в скорлупе погружают в кипящую подсоленную воду 90-110°C (3 л воды на 10 штук яиц) и варят после закипания в течение 10 мин. Для облегчения очистки скорлупы, яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.

Яйца в скорлупе, сваренные вкрутую, подают как самостоятельное блюдо.

Температура подачи:

20±5°C.

Срок реализации:

не более 2-х часов с момента варки

Технолог

Номер рецептуры: № 100531
Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях

Под ред. С.В. Маслова, 2015

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	54	54
Картофель свежий продовольственный	72	54
Лук репчатый очищенный	8	8
Лук репчатый свежий	10	8
Горошек зеленый консервированный(без учета заливки)	20	20
Яйца*	10	10
Масло растительное	10	10
Соль	0,5	0,5
Выход:		100

*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр				
Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
3,08	11,41	10,83	158,35	8,20

Технология приготовления:

Примечание: Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Картофель варят в кожуре (при использовании очищенных полуфабрикатов-без кожуры) при слабом кипении и закрытой крышке, затем воду сливают. Картофель охлаждают, очищают, нарезают мелким кубиком. Горошек зеленый консервированный проваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, затем откидывают и дают стечь отвару и охлаждают до температуры 8-10°С. Лук репчатый очищают, моют в течении 5 минут. Очищенный лук шинкуют и бланшируют. Подготовленные яйца, варят после закипания воды 10 минут, очищают, рубят. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют соль, масло растительное и перемешивают непосредственно перед раздачей.

Температура подачи:

не ниже +15°С

Срок реализации:

незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Технолог