

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Директор МАОУ СОШ № 23



Васильченко И. И.



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ОСЕНЬ

2021г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	макароны / кукуруза отварная	110 / 60	4,002	4,243	22,335	143,54	3	203 / 11
	консервированная		1,727	1,475	3,29	33,33		
	Печеночные котлеты	100 / 15	10,3	15,9	10,7	227,10	12	282/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,396	22,16	88,28	630,15	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 535	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	Шницель рыбный (минтай)	100 / 20	11,95	9,93	11,285	182,32	9	235/11
	картофель пюре / горошек	125 / 55	2,767	6,705	16,402	137,02	5	128-131/11
	овощной отварной		1,702	1,953	3,15	36,98		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,19	19,06	66,744	515,31	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 550	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	Запеканка из творога с молоком	135 / 20	14,72	14,41	45,6	370,97	16	223 / 11
	сгущённым							
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18	14/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,0543	0,436	10	48,14	21	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			22,3293	26,4	97,668	717,67	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 520	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Жаркое по - дормашнему	180	14,963	18,607	17,054	295,53	13	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
		Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19
итого за завтрак			19,84	19,401	78,516	568,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 510	

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5-й	Котлета рубленая из птицы	90	9,587	9,088	9,268	157,21	8	294/11
	Каша пшенная /	80 / 70	3,42	4,595	19,615	133,50	4	171-75 /11
	/ Икра свекольная		1,659	0,72	16,01	77,16		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11	
итого за завтрак			18,731	15,2	95,541	594,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

2 - я НЕДЕЛЯ

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6-й	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	2	71 /11
	Плов с говядиной	170	15,077	17,787	30,037	340,54	15	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11
итого за завтрак			19,437	18,9	81,23	572,41	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7-й	Тефтели рыбные (минтай) .	90 / 20	9,08	8,855	12,94	167,78	10	239/11
	Картофельное пюре /	120 / 60	2,657	6,436	15,746	131,54	6	128-73/11
	/ Икра кабачковая		1,638	4,312	8,73	80,27		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			17,6	20,127	83,42	585	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8-й	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	130 / 60	9,70	8,46	4,76	133,97	7	173-133/11
			1,727	1,475	3,29	33,33		
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			19,56	14,6	62,534	459,39	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 9-й	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Запеканка картофельная с мясом	150 / 30	15,47	21,39	32,92	386,04	14	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	20,400	82,84	25	359/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22	338 / 11
итого за завтрак			19,746	22,3	87,39	629,2	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 10-й	Каша молочная (рисовая)	200	4,708	8,11	36,19	236,58	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	26	382/11
	Бутерброд с сыром	55	5,137	7,808	13,575	145,12	17	3-434 / 11
	Хлеб пшеничный	36	1,89	0,256	15,045	70,04	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			16,665	19,414	96,18	626,11	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	511

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		(+ / -)	
Итого за день по СанПиН			100%	77	79,0	335	белки	0,000
СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
7-11 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	19,25	19,75	83,75	587,5	углеводы	0,000
Среднее за 10 дней (фактически)							энерг-я	
							ценность	-22,5012

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПиН 2.3/2.4.3590 -20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН ИЗД. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

возрастная категория: 7-11 лет

1я-неделя

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Печеночные котлеты						макароны		
1-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
203-133 /1	макароны / кукуруза отварная консервированная	110 /60	печень	92,6	75	СОУС			макароны	37,5	37,5
			мука	3,33	3,33	сметана	3,45	3,45	м/сливочное	3	3
282/11	Печеночные котлеты	100/15	лук репч.	11,2	9,3	мука	1,04	1,04	соль	0,76	0,76
349/11	Компот из смеси сухофрукт'	200	морковь	25	20	вода	10,35	10,35	кукуруза отварная		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	4	4	л/лист	0,0003	0,0003	консервирован	100	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	яйца	0,216шт.	8,64	соль	0,15	0,15	Компот из смеси с/фруктов		
			м/растительное	8	8	лук репч	3,57	3	смесь сух-в	15	15
			соль	0,5	0,5	м/сливочное	0,3	0,3	сахар	8	8
									лим/кислота	0,2	0,2
									вода	200	200

1я-неделя

2-й день			Шницель рыбный						картофель пюре		
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128/11	картофель пюре / горошек	125/55	минтай б/г	122,1	85,6	СОУС			картофель	146,67	110,00
131/11	овощной отварной		хлеб пш.	1,1	1,1	сметана	4,9	4,9	молоко	20	18,75
376/11	чай с сахаром	200	лук репч.	20	18	мука	1,08	1,08	м/слив	3,75	3,75
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	зелень	2,1	2	вода	13,8	13,8	горошек овощной отварной		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	молоко	8	8	л/лист	0,0004	0,0004	консервирова 84,7 55		
			яйца	0,1шт.	4	соль	0,2	0,2	чай с сахаром		
			сухарь паниров	12	12	лук репч	4,76	4	чай	1,25	1,25
			м/растительное	4,85	4,85	м/сливочное	0,4	0,4	сахар	10	10
			соль	0,66	0,66				вода	216	

1я-неделя

3-й день			Запеканка из творога с молоком сгущённым						Кофейный напиток		
223/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	135/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			творог	127,7	125	сл/масло	5,4	5,4	молоко	180	180
379/11	Кофейный напиток	200	крупа манная	8,1	8,1	сухарь пан	5,4	5,4	Кофейный напиток	2,5	2,5
14 /11	масло порциями	10	сахар песок	10	10	сметана	5,4	5,4	сахар	5	5
Пром.пр.	Кондитер.изд. (печенье)	25	яйца	0,135 шт.	5,4	молоко сгущ.	20	20	вода	40	40
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30									
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100									

1я-неделя

4-й день			Жаркое по - домашнему						Компот из смеси сухофруктов		
71 /11	овощи свежие огурец	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
259/11	Жаркое по - домашнему	40/140	свинина	69,6	59,2	м/растительное	1,76	1,76	сырьё	брутто	нетто
349/11	Компот из смеси сухофрукт'	200	картофель	149,34	112,0	лавр /лист	0,0077	0,0077	смесь сух-в	15	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук	13,44	11,2	соль	0,68	0,68	сахар	8	8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат пюр	6,72	6,72	ОВОЩИ СВЕЖИЕ			лим/кислота	0,2	0,2
			зелень	2	2	сырьё	брутто	нетто	вода	200	200
			м/сливочное	5	5	огурец	63,12	60,00			

1я-неделя

5-й день			Котлета рубленая из птицы						каша пшённная		
294/11	Котлета рубленая из птицы	60/30	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
171-75 / 11	каша пшённная/ икра свекольная	80/70	бедро кур на кост	80,10	44,9	СОУС:			Крупа пшено	30,75	30,75
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	хлеб пш.	11,3	11,3	мука пш.	0,6	0,6	м/сливочное	4	4
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	молоко	12	12	вода	19,73	19,73	вода	55,35	55,35
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/сливочное	1,8	1,8	томат	3,09	3,09	соль	0,41	0,41
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	яйцо	0,08 шт.	3,2	сметана	2,6	2,6	/ икра свекольная		
			сухарь паниров	6	6	зелень	1,8	1,8	свекла	66,99	52,5
			м/растительное	3,6	3,6	лук репчат	1,545	1,29	лук	14,56	12,25
						м/слив	2,5	2,5	томат пюре	17,5	17,5
						морковь	10,26	8,21	м/растительн	5,25	5,25
						л/лист	0,026	0,026	сахар	0,84	0,84
						соль	0,075	0,075			

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

2я-неделя

ОСЕНЬ

25%

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6-й день			плов с говядиной						овощи свежие		
71/11	Овощи свежие (помидор.)	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
265/11	Плов с говядиной	40/130	говядина	73,57	63,2	соль	1	1	помидор	70,8	60
376/11	чай с сахаром	200	крупа рисовая	44,20	44,20	вода	104	104			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/растительное	6,5	6,5				чай с сахаром		
Пром.пр.	Хлеб ржаной.	30	лук репч	7,8	6,5				чай	1,25	1,25
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	морковь	13	10,4				вода	66	66
			томат	10,4	10,4				сахар	10	10
									вода кипятком	150	150

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7-й день			тефтели			соус в тефтели			картофель пюре		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128-73	картофельное пюре /	120/60	минтай б/г	84,74	59,40	мука пш.	0,4	0,4	картоф	140,80	105,60
/ 11	/ Икра кабачковая		хлеб пш.	12,6	12,6	вода	13,15	13,15	молоко	19,2	18
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	молоко	15	15	томат	2,06	2,06	м/сливоч	3,6	3,6
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репч	16,2	12,6	сметана	1,15	1,15			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/сливочное	1	1	лук репчат	1,03	0,875	/ Икра кабачковая		
			яйцо	0,065шт.	2,6	м/слив	1,9	1,9	кабачки	80,6	64,44
			мука	4,5	4,5	морковь	6,84	5,47	капуста св.	16,5	13,2
			сухарь панирр	2,7	2,7	л/лист	0,002	0,002	лук репчатый	7,86	6,6
			соль	0,8	0,8	соль	0,05	0,05	томат пюре	6,6	6,6
			м/растительное	2,7	2,7	петрушка	2	2	м /сливочное	0,5	0,5
			м/сливочное	2,2	2,2				м/растительн	2	2
									соль	0,24	0,24

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
8-й день			Лакомка с помидоркой в омлете						Кофейный напиток		
173/11	лакомка с помидоркой в	130/60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
133/11	омлете/кукуруза отварная		бедро кур на кост	76,00	42,6	кукуруза отварная			молоко	180	180
379/11	Кофейный напиток	200	помидоры св.	20,768	17,6	консервирован	100	60	Кофейный напиток	2,5	2,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	сыр костромск	10,42	10				сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	яйца	1,875 шт.	75				вода	40	40
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100	молоко	21,2	21,2						
			соль	0,6	0,6						
			м/сливочное	5	5						

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

2я-неделя

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9-й день			Запеканка картофельная с мясом						Кисель ассорти фруктовое		
71 /11	Овощи свежие. (огурец)	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
284/11	Запеканка картофельная с мясом	150/30	свинина	61,85	52,6	соус			сок	100	100
			м/растит	2,84	2,84	сметана	7,5	7,5	сахар	9	9
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	картоф	186,91	139,9	мука пшенич	2,25	2,25	вода	104	104
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репчат	13	10,4	томат пюре	3	3	сухофрукты	7,5	7,5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/сливочное	1,3	1,3	вода	22,5	22,5	плоды св.	3	2,5
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	м/сливочное	2,46	2,46	л/лист	0,0006	0,0006	крахмал	7,5	7,5
			сухари	2,46	2,46	соль	0,3	0,3	ОВОЩИ СВЕЖИЕ		
									сырьё	брутто	нетто
									огурец	63,12	60

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
10-й день			каша молочная рисовая			Бутерброд с сыром			Какао с молоком		
182/11	Каша молочная рисовая	190/10	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
382 /11	Какао с молоком	200	крупа рисовая	29,45	29,45	батон молочный			какао-пор	2,5	2,5
3-434/11	Бутерброд с сыром	55	молоко	95	95	мука пш.	23	23	молоко	180	180
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	36	сахар	4	4	мука на подпыл	1,3	1,3	сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	вода	71,25	71,25	дрожжи	0,5	0,5	вода	30	30
			соль	0,595	0,595	молоко	0,8	0,8			
			м/сливочное	10	10	м/сливочное	0,89	0,89			
						яйца шт./ гр.	0,029шт.	1,16			
						вода	7,5	7,5			
						сахар	0,16	0,16			
						соль	0,48	0,48			
						выход батона	30				
						сыр Костромс	15,62	15			
						масло сливочн	10	10			

1 - я неделя

ОСЕНЬ 20__ г.

возрастная категория: 7-11 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

ЗАВТРАКИ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20
хлеб пшен.	34	34
мука пш.	4,37	4,37
макаронны	37,5	37,5
всего овощей	139,770	92,30
сухофрукты	15	15
печень	92,6	75
сметана	3,45	3,45

сырьё	брутто	нетто
м/сливочное	3,3	3,3
м/растительное	8	8
яйцо шт. / гр.	0,216	8,64
сахар	8	8
соль	1,41	1,41
Специи	0,0003	0,0003
лим/кислота	0,2	0,2

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Кукуруза консерви	100	60
лук репчатый	14,77	12,3
морковь	25	20
Итого овощи	139,770	92,30
всего овощей	139,770	92,30

2-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20
хлеб пшен.	31,1	31,1
мука пш.	1,08	1,08
картофель	146,67	110,0
всего овощей	111,560	79,00
минтай без/ головн	122,10	85,6
молоко	28,00	28
сметана	4,9	4,9

сырьё	брутто	нетто
м/сливочное	4,15	4,15
м/растительное	4,85	4,85
яйцо шт. / гр.	0,100	4,00
сахар	10	10
чай	1,25	1,25
соль	0,86	0,86
Специи	0,0004	0,0004
сухарь панирован.	12	12

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
горошек консервир	84,7	55
зелень св.	2,1	2
лук репчатый	24,76	22,00
Итого овощи	111,560	79,00
всего овощей	111,560	79,000

3-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб пшен.	30	30
крупа манная	8,1	8,1
фрукты яблоки св.	100	100
молоко	180	200,0
молоко сгущёное	20,0	
творог	127,7	125

сырьё	брутто	нетто
сметана	5,4	5,4
м/сливочное	15,4	15,4
яйцо шт. / гр.	0,1350	5,4
сахар	15,0	15,0
кондитер	25	25
кофейный напиток	2,5	2,5

сырьё	брутто	нетто
сухарь панирован.	5,4	5,4

4-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	40	40
картофель	149,34	112,0
всего овощей	85,28	79,92
		0
сухофрукты	15	15
свинина	69,60	59,2

сырьё	брутто	нетто
м/сливочное	5	5,0
м/растительное	1,76	1,76
сахар	8	8
соль	0,68	0,68
Специи	0,0077	0,0077
лим/кислота	0,2	0,2

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	6,72	6,72
зелень	2	2
лук репчатый	13,44	11,20
огурец свежий	63,12	60,00
Итого овощи	85,280	79,92

5-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20
хлеб пшен.	41,3	41,3
мука пш.	0,6	0,6
крупа пшено	30,75	30,75
всего овощей	115,745	96,64
фрукты яблоки св.	90	90
сок яблочный	200	200
бедро кур на кости	80,1	44,9
молоко	12,0	12
сметана	2,60	2,6

сырьё	брутто	нетто
м/сливочное	8,3	8,3
м/растительное	8,85	8,85
яйцо шт. / гр.	0,080	3,2
сахар	0,84	0,84
соль	0,485	0,485
Специи	0,026	0,0260
сухарь панирован.	6	6

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	20,59	20,59
зелень св.	1,8	1,8
лук репчатый	16,105	13,54
морковь	10,26	8,21
свекла	66,99	52,5
Итого овощи	115,745	96,64
всего овощей	115,745	96,64

возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАКИ

на одного человека в день

МЕНЮ**10 - ТИДНЕВКА**

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/растительное	6,5	6,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	30	30	сахар	10	10	томат пюре	10,4	10,4
крупа рисовая	44,20	44,20	чай	1,25	1,25	лук репчатый	7,8	6,50
всево овощей	102,00	87,30	соль	1	1	морковь	13	10,4
фрукты св. яблоко	90	90				помидор св.	70,8	60,00
говядина	73,57	63,2				ИТОГО ОВОЩИ	102,000	87,30

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	молоко	34,2	33	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	52,6	52,6	сметана	1,15	1,15	кабачёк	80,6	64,44
мука пш.	4,9	4,9	м/сливочное	9,2	9,2	томат пюре	8,66	8,66
картофель	140,80	105,6	м/растительное	4,7	4,7	зелень св.	2	2
всево овощей	139,670	113,85	яйцо шт. / гр.	0,065	2,6	капуста б/кач. Св.	16,5	13,2
фрукты св. яблоко			соль	1,09	1,09	лук репчатый	25,09	20,08
сок яблочный	200	200	Специи	0,002	0,0020	морковь	6,84	5,47
минтай без/ голов	84,74	59,40	сухарь панирован.	2,7	2,7	ИТОГО ОВОЩИ	139,670	113,85

8-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	м/сливочное	5,00	5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40	40,00	яйцо шт. / гр.	1,875	75	Кукуруза консерви	100	60
всево овощей	120,768	77,60	сахар	5,000	5	помидор св.	20,768	17,60
фрукты яблоки св.	100	100	кофейный напиток	2,5	2,5	ИТОГО ОВОЩИ	120,768	77,60
бедро кур на кости	76,0	42,6	соль	0,6	0,6			
молоко	201,20	201,20				всево овощей	120,768	
сыр костромской	10,42	10						

9-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	сметана	7,5	7,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40	40	м/сливочное	3,76	3,76	томат пюре	3	3
мука пш.	2,25	2,25	м/растительное	2,84	2,84	лук репчатый	13	10,40
картофель	186,91	139,9	сахар	9	9	огурец свежий	63,12	60
всево овощей	79,120	73,40	соль	0,3	0,3	ИТОГО ОВОЩИ	79,120	73,40
фрукты св. яблоко	83,0	82,5	Крахмал	7,5	7,5			
сухофрукты	7,50	7,5	Специи	0,0006	0,0006	всево овощей	79,120	73,40
сок	100	100	сухарь панирован.	2,46	2,46			
свинина	61,85	52,6						

10-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	молоко	275,8	275,8	сахар	9,16	9,16
хлеб пшен.	36	36	сыр костромской	15,62	15,00	какао порошок	2,5	2,5
мука пш.	24,3	24,3	м/сливочное	20,89	20,89	дрожжи	0,5	0,5
крупа рисовая	29,45	29,45	яйцо шт. / гр.	0,029	1,16	соль	1,075	1,075

возрастная группа 7 -11 лет "Ведомость контроля за рационом питания" режим питания: одноразовый с по

п/п	наименование группы	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в НЕТТО по дням в граммах на одного человека в качестве горячих ЗАВТРАКОВ (всего) 25% СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20										в среднем за неделю (10 дней)	Откло- нение от нормы в % (+ / -)
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день		
			20	20	0	30	20	30	20	20	20	20		
1	хлеб ржаной	20	20	0	30	20	30	20	20	20	20	20	20	100
2	хлеб пшеничный	37,5	31,1	30	40	41,3	30	52,6	40	40	36	37,5	37,5	100
3	мука пшеничная	3,75	1,08	0	0	0,6	0	4,9	0	2,25	24,3	3,75	3,75	100
4	крупы, бобовые	11,25	0	8,1	0	30,75	44,2	0	0	0	29,45	11,3	11,3	100
5	макаронные изделия	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	3,75	100
6	картофель	46,75	0	110	0	112	0	105,6	0	139,9	0	46,75	46,75	100
7	ОВОЩИ (свеж, консерв-е, Зелень, томат, соленья)	70	92,3	79	0	79,92	87,3	113,845	77,6	73,4	0	70	70	100
8	фрукты свежие	46,25	0	0	100	90	90	0	100	82,5	0	46,25	46,25	100
9	сухофрукты	3,75	15	0	0	15	0	0	0	7,5	0	3,75	3,75	100
10	соки фруктовые	50	0	0	0	200	0	200	0	100	0	50	50	100
11	мясо 1-й категории	17,5	0	0	0	59,2	0	63,2	0	52,6	0	17,5	17,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	8,75	0	0	0	44,9	0	42,6	0	0	0	8,75	8,75	100
13	рыба-филе	14,5	0	85,6	0	0	0	59,4	0	0	0	14,5	14,5	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	7,5	75	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	7,5	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	75	0	28	200	12	0	33	201,2	0	275,8	75	75	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	12,5	0	0	125	0	0	0	0	0	0	12,5	12,5	100
17	сыр	2,5	0	0	0	0	0	10	0	0	15	2,5	2,5	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	2,5	3,45	5	5	2,6	0	1,15	0	8	0	2,5	2,5	100
19	масло сливочное	7,5	3,3	4,150	15,400	5,00	8,300	9,20	5,000	3,76	20,89	7,5	7,5	100
20	масло растительное	3,75	8	4,85	0,00	1,76	8,85	4,7	0,00	3	0	3,75	3,75	100
21	яйцо диетическое столовое	10	8,64	4,00	5	0	3,2	2,6	75	0	1,16	10	10	100
22	сахар	7,5	8	10	15,0	8	0,84	10	5	9,0	9,16	7,5	7,5	100
23	кондитерские изделия	2,5	0	0	25	0	0	0	0	0	0	2,5	2,5	100
24	чай	0,25	0	1,25	0	0	0	1,25	0	0	0	0,25	0,25	100
25	какао - порошок	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0,00	2,5	0,25	0,25	100
26	кофейный напиток	0,5	0	0	2,5	0	0	0	2,5	0	0	0,5	0,5	100
27	дрожжи хлебопекарные	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,05	0,05	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	0,75	1,41	0,86	0,00	0,68	0,485	1,0000	0,60	0,30	1,075	0,75	0,75	100
29	Крахмал	0,75	0	0	0	0	0	0	0,0	7,50	0	0,75	0,75	100
30	Специи	0,5	0,0003	0,00040	0,0000	0,0077	0,026	0,00000	0,002	0,00	0,0000	0,0055	0,0055	(+ 4,95)
31	Белки	19,25	19,396	19,19	22,3293	19,84	18,731	19,437	17,61	19,557	19,746	19,25	19,25	100
32	жиры	19,75	22,16	19,06	26,409	19,401	15,216	18,86	20,127	14,56	22,292	19,75	19,75	100
33	углеводы	83,75	88,28	66,744	97,668	78,516	95,541	81,23	83,42	62,534	87,39	83,75	83,75	100
34	калорийность	587,5	630,15	515,31	717,67	568,03	594,03	572,41	585,24	459,39	629,16	589,77	589,77	100