

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Васильченко Е.И.



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

2021 г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

1-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : ЗИМА - ВЕСНА

20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 1 -й	О Б Е Д								
		Борщ с картофелем и свежей капусты	200	2,3	4,048	14,53	103,75	2	82/11
		макароны отварные с овощами	190	4,625	6,346	28,29	188,77	25	205 /11
		Печень по- строгановски	50 / 50	11,677	10,06	9,433	174,98	12	255/11
		Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
		Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
		Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
	итого за обед			22,83	21,07	102,01	688,95	суммарный объём п/ гр. Обед 750	
	ПОЛДНИК								
		Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	44	379/11
	Бутерброд с сыром	30/ 10/ 10	4,83	6,79	15,83	143,75	33	3 /11	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11	
итого за полдник			8,83	9,860	45,23	304,98	суммарный объём		
ВСЕГО: за обед и полдник			31,66	30,93	147,24	993,93	порций гр. 350		
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940	полдника		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 2 -й	О Б Е Д								
		Суп с рыбными фрикадельками	250	6,6	2,4	9,9	87,60	3	106/11
		Омлет натуральный	150	11,94	24,828	2,638	281,76	32	210 /11
		Горошек овощной отварной (консерв.)	50	1,548	1,776	2,86	33,62	27	131 /11
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	41	349/11
		Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
		Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
	итого за обед			23,98	29,709	73,63	657,79	суммарный объём п/ гр. Обед 710	
	ПОЛДНИК								
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	48	376/11
	Бутерброд с изделиями из птицы	50 / 30	8	6,347	18,94	164,88	34	5 - 294 /11	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11	
итого за полдник			8,47	6,767	43,74	269,74	суммарный объём		
ВСЕГО: за обед и полдник			32,45	36,48	117,37	927,53	порций гр. 380		
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940	полдника		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1-я неделя

40%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Суп с крупой и томатом	200	3,59	4,79	10,176	98,17	4	116/11
	капуста квашеная	50	0,854	2,502	4,229	42,85	28	47 / 11
	мясо духовое с картофелем	50 / 150	12,89	15,2	16,24	253,32	14	258/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			21,56	23,107	80,40	615,79	суммарный объём п/ гр. Обед 710	
ПОЛДНИК								
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	45	382/11
	Бутерброд с сыром	30/ 10/ 10	4,83	6,79	15,83	143,75	33	3 / 11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			9,03	10,190	48,63	322,35	суммарный объём	
ВСЕГО: за обед и полдник			30,59	33,30	129,03	938,14	порций гр. 350	
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940	полдника	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Суп молочный с лапшой	250	8,3	5,898	16,5	152,28	5	120 / 11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180 / 20	20,432	19,226	45,981	438,69	30	223 / 11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	44	379/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
	итого за обед			35,56	28,409	110,91	841,56	суммарный объём п/ гр. Обед 710
ПОЛДНИК								
	Суфле из печени	60	7,841	6,3	5,869	111,54	13	255/11
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,17	10,185	46,35	37	Пром.пр.
	Чай чёрный	200	0,4	0,102	0,08	2,84	49	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,63	0,26	6	28,86	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			10,29	7,232	31,93	233,99	суммарный объём	
ВСЕГО: за обед и полдник			45,85	35,64	142,85	1075,55	порций гр. 395	
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940	полдника	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

40%

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	5,608	13	121,67	6	102 /11
	птица тушённая с овощами	38 / 142	10,92	11,499	14,691	205,94	20	292/11
	Овощи солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	29	70 /11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			20,43	17,782	78,46	555,59	суммарный объём п/ гр. Обед 700	
ПОЛДНИК								
	чай с лимоном	208	0,13	0,02	15,2	61,50	47	377/11
	Бутерброд с рыбными изделиями	65 / 30	6,708	3,32	15,799	119,91	35	5 - 235 /11
итого за полдник			6,84	3,340	31,00	181,41	суммарный объём порций гр. 303	
ВСЕГО: за обед и полдник			27,26	21,12	109,46	737,00	полдника	
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2-я неделя

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 6 -й	ОБЕД							
	Борщ с картофелем	200	2	6,5	13,44	120,26	7	83/11
	капуста квашеная	50	0,854	2,502	4,229	42,85	28	47 /11
	Плов с говядиной	50 / 120	12,177	15,087	29,847	303,88	15	265/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			20,28	24,874	107,45	734,78	суммарный объём п/ гр. Обед 700	
ПОЛДНИК								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	48	376/11
	Бутерброд с сыром	30/ 10/ 10	4,83	6,79	15,83	143,75	33	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			5,30	7,210	40,63	248,61	суммарный объём порций гр. 350	
ВСЕГО: за обед и полдник			25,58	32,08	148,08	983,39	полдника	
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2-я неделя

40%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
О Б Е Д								
неделя 2 -я День 7 -й	Рассольник ленинградский	200	4,106	5,082	10,67	104,84	8	96/11
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	8,08	7,086	12,94	147,85	18	239/11
	картофельное пюре / /кукуруза отварная конс.	120 / 30	2,48	7,326	14,389	133,41	22	128-133 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	41	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
	итого за обед			19,42	20,934	97,87	657,56	суммарный объём п/ гр. Обед 720
П О Л Д Н И К								
	Чай чёрный	200	0,4	0,102	0,08	2,84	49	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	0,875	0,963	13,438	65,92	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			1,68	1,465	23,32	113,16	суммарный объём порций гр. 325	
ВСЕГО: за обед и полдник			21,09	22,40	121,19	770,72	325	
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940	полдника	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
О Б Е Д								
неделя 2 -я День 8 -й	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,906	4,970	7,412	90,00	9	88/11
	Котлета рубленая из птицы	80 / 20	10,013	10,76	14,899	196,49	21	294/11
	Каша пшеничная / / Икра свекольная	100 / 85	3,328	5,412	29,913	181,67	23	171-75 / / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	41	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
	итого за обед			23,15	23,026	129,89	819,40	суммарный объём п/ гр. Обед 745
П О Л Д Н И К								
	Сырник картофельный с творогом	100	11,64	13,873	8,542	205,59	31	149/11
	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106,60	46	385/11
итого за полдник			17,44	18,873	18,14	312,19	суммарный объём порций гр. 300	
ВСЕГО: за обед и полдник			40,59	41,90	148,04	1131,59	300	
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940	полдника	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2-я неделя

40%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ОБЕД								
неделя 2 -я День 9 -й	Суп с клёцками	200	4,854	4,684	9,2	98,37	10	108-109/11
	Овощи солёные (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	29	70 /11
	Каша рисовая с овощами	150	4,41	13,97	31,253	268,38	24	171 -75 /11
	Тефтели мясные	80 / 20	7,00	7,37	10,10	134,73	17	278/11
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,14	27,84	113,58	42	342/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	36	Пром.пр.
итого за обед			19,40	26,689	103,22	730,69	суммарный объём п/ гр. Обед 730	
ПОЛДНИК								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	48	376/11
	Бутерброд с сыром	30/ 10/ 10	4,83	6,79	15,83	143,75	33	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	39	338 / 11
итого за полдник			5,26	7,170	39,65	244,17	суммарный объём порций гр. 340	
ВСЕГО: за обед и полдник			24,66	33,86	142,87	974,86	340	
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940	полдника	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ОБЕД								
неделя 2 -я День 10 -й	Суп картофельный с бобовыми	200	4,8	5,608	13	121,67	11	102 /11
	Биточек из говядины	90	8,564	9,48	11,1	163,98	16	268/11
	Рагу из овощей	180	3,034	10,09	15,4	164,55	26	143/11
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	43	354/11
	Хлеб пшеничный	23	1,173	0,1955	11,713	53,30	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			19,50	25,746	97,52	699,78	суммарный объём п/ гр. Обед 723	
ПОЛДНИК								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	48	376/11
	Зразы рыбные (минтай)	100	7,007	2,164	7,811	78,75	19	237 /11
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за полдник			8,77	2,544	36,37	203,45	суммарный объём порций гр. 330	
ВСЕГО: за обед и полдник			28,27	28,29	133,89	903,23	330	
Норма по СанПин			30,8	31,6	134	940	полдника	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеда - полдники 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	2350	белки	0,006
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,005
7-11 л	ОБЕДОВ и ПОЛДНИКОВ	40%	30,8	31,6	134	940	углеводы	0,003
Среднее за 10 дней (фактически)			30,80	31,60	134,00	943,6	энерг-я ценность	-35,920

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.

10 - ТИДНЕВНАЯ (М Е Н Ю - Р А С К Л А Д К А) ДЛ Я П И Т А Н И Я Д Е Т Е Й

О Б Е Д Ы - П О Л Д Н И К И

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

40%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Борщ с картофелем и свежей капустой			Печень по-строгановски			макаронь отварные с овощами		
1-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	печень	89,3	74,25	сырьё	брутто	нетто
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	200	свекла	40	32	м/сливочное	5,45	5,45	макаронь	60	60
205 /11	макаронь отв.с овощами	190	капуста б/кач	21,25	17	Соус:			морковь	11,16	8,928
255/11	Печень по- строгановски	50/50	картофель	21,4	16	мука пш	3,45	3,45	лук	8,84	7,44
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	10	8	сметана	11,5	11,5	том пюр	5,21	5,21
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	лук репч.	9,6	8	вода	34,5	34,5	м/растит	4	4
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	4	4	лук репч.	11,9	10	Кофейный напиток		
П О Л Д Н И К			томат пюре	6	6	лав лист	0,001	0,001	Кофейный нап	4	4
379/11	Кофейный напиток	200	сахар	0,88	0,88	м/сливочное	1	1	молоко	200	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50	петрушка зелен	0,59	0,59	соль	0,5	0,5	сахар	5	5
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	л/лист	0,008	0,008	Бутерброд с сыром			вода	20	20
			соль	1	1	Хлеб пш.	30	30	Фрукты свежие (яблоко)		
			вода	160	160	сыр костромско	10,34	10	сырьё	брутто	нетто
						м/сливочное	10	10	нарезка	113,5	100

2-й день			Суп с рыбными фрикадельками			Омлет натуральный			Бутерброд с издели из птицы		
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
106/11	Суп . с рыбн фрикад	200/50	сырьё	брутто	нетто	яйца	2,83 шт	113,21	бедро кур на к	56,75	31,8
210/11	Омлет натуральный	150	картоф	106,6	80	молоко	42,5	42,5	Хлеб пш.	11,1	11,1
131/11	Горошек овощ. отварн.	50	морковь	10	8	м /сливочное	4,7	4,7	молоко	6	6
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	лук репч	9,6	8	горошек овощной отварной			яйца	0,075 шт.	3
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	том пюре	2	2	сырьё	брутто	нетто	лук	11,03	9,8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	2	2	консервирован	77	50	м/сливочное	0,17	0,17
			соль	1	1	Компот из смеси сухофруктов			сухарь панир	5	5
			л/лист	0,008	0,008	сырьё	брутто	нетто	м/растительн	3	3
П О Л Д Н И К			вода	140	140	сырьё брутто нетто			выход котлеты 50 гр.		
5-294 /11	Бутерброд с изделиями из птицы	50 / 30	фрикадельки			смесь сух-в	15	15	Хлеб пш.	30	30
			минтай б/г	67,5	47	сахар	7	7	чай с сахаром		
376/11	чай с сахаром	200	яйца	0,0942 шт.	3,77	к-та лимон	0,2	0,2	сырьё	брутто	нетто
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	лук репч	11,9	10	вода	200		чай	0,5	0,5
			молоко	3,25	3,25	Фрукты свежие (яблоко)			сахар	10	10
						нарезка	113,5	100	вода	216	216

3-й день			Суп с крупой и томатом			Мясо духовое с картофелем			капуста квашеная		
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
116/11	Суп с крупой и томатом	200	крупa пшено	20	20	сырьё	брутто	нетто	капуста квашен	60,70	42,50
47 /11	капуста квашеная	50	томат пюре	6	6	говядина	96,4	83,4	лук репчатый	5,95	5,00
258/11	мясо духовое с картофелем	50/150	морковь	10	8	картофель	128,40	96,00	сахар песок	1	1
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репч.	9,6	8	м/растительн	5	5	м/растительн	1,7	1,7
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/сливочное	4	4	морковь	26,4	20,4			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	л/лист	0,008	0,008	лук	14,4	12	Какао с молоком		
			соль	0,9	0,9	томат пюр	6,56	6,56	сырьё	брутто	нетто
			вода	200	200	вода	108,6	108,6	Какао	4	4
П О Л Д Н И К						л/лист	0,008	0,008	молоко	200	200
382/11	Какао с молоком	200	Бутерброд с сыром						сахар	5	5
3 /11	Бутерброд с сыром	50	Хлеб пш.	30	30	Фрукты свежие (яблоко)			вода	10	10
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	сыр костромской	10,34	10	сырьё	брутто	нетто			
			м/сливочное	10	10	нарезка	113,5	100			

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			запеканка из творога с молоком сгущённым			Суп молочный с лапшой			Кофейный напиток		
4-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
О Б Е Д									Кофейный напиток	4	4
120/11	Суп молочный с лапшой	250	творог	170,63	167	мука пш.	17,5	17,5	сахар	5	5
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	180/20	круп манная	10,8	10,8	мука пш.	1,2	1,2	молоко	200	200
			сахар песок	13,0	13,0	яйца шт./ гр.	0,0625	2,5	вода	20	20
379/11	Кофейный напиток	200	яйца шт./ гр.	0,18 гр.	7,2	молоко	6	6			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	сл/ масло	7,2	7,2	соль	0,5	0,5	Суфле из печени.		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	сухарь пан	7,2	7,2	масса макарон 20 гр.			сырьё	брутто	нетто
ПОЛДНИК			сметана	7,2	7,2	молоко	181,3	181,31	печень	55,12	45,75
255/11	Суфле из печени	60	молоко сгущ.	20	20	сахар	1,5	1,5	молоко	18,3	18,3
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20				м/сливочное	2	2	мука пш.	9,15	9,15
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	15	чай чёрный			вода	56,71		яйца	0,07625шт.	3,05
			чай	0,5	0,5	соль	1	1	соль	0,31	0,31
377/11	чай чёрный	200	вода	216	216	Фрукты свежие (яблоко)			м/сливочное	1,83	1,83
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100				нарезка	113,5	100	сухарь панир	3	3

1 - я неделя

5-й день			птица тушённая с овощами					Суп картофельный с горохом			
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
102/11	Суп картоф. с горохом	200	бедро кур на ко	76,3	54,2	Соус:					
292/11	птица тушённая с овощами	38/142	м/растит	5,8	5,8	сметана	7,75	7,75	картоф	53,4	40
70 /11	Овощи солёные (огурец)	60	картофель	100,44	75,33	мука пш.	1,2	1,2	морковь	10,63	8,5
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	39,95	31,96	вода	72	72	лук реп	9,6	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	горошек зел	11,52	7,2	томат	4,25	4,25	горох луц.	16,2	16
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	лук репч	19	15,84	соль	0,4	0,4	м/сливочное	4	4
			л/лист	0,02	0,02	лав лист	0,001	0,001	соль	0,8	0,8
									л/лист	0,008	0,008
									вода	140	140
ПОЛДНИК			Бутерброд с рыбными изделиями					овощи солёные			
377/11	чай с лимоном	208	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	огурец	66	60
5-235/11	Бутерброд с рыбными изделиями	65/30	б/г минтай	80,9	57	сухарь панир	8	8	чай с лимоном		
			молоко	7,2	7,2	м/растительное	2,8	2,8	сырьё	брутто	нетто
			яйца	0,028 шт.	1,12				чай	1	1
			лук репч	13	11,7	выход шницель 65 гр.			сахар	10	10
			петрушка зелень	1,4	1,3	Хлеб пш.	30	30	лимон св.	9	8
			хлеб пш.	2	2						

2 - я неделя

6-й день			Борщ с картофелем			плов с говядиной			капуста квашеная		
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
83/11	Борщ с картофелем	200	свекла	41,25	33	говядина	91,37	79	капуста квашен	60,70	42,50
47 /11	капуста квашеная	50	картоф	53,4	40	круп рисовая	40,80	40,80	лук репчатый	5,95	5,00
265/11	Плов с говядиной	50/120	морковь	10	8	м/растительное	6	6	сахар песок	1	1
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук реп	9,6	8	лук репч	7,2	6	м/растительное	1,7	1,7
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	томат пюре	6	6	морковь	12	9,6	чай с сахаром		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	сахар	0,9	0,9	томат	9,6	9,6	сырьё	брутто	нетто
			м/сливочное	4	4	вода	96	96	чай	0,5	0,5
	ПОЛДНИК		соль	1	1	Бутерброд с сыром			сахар	10	10
376/11	чай с сахаром	200	л/лист	0,008	0,008	сырьё	брутто	нетто	вода	216	216
3 / 11	Бутерброд с сыром	50	вода	140	140	Хлеб пш.	30	30	Фрукты свежие (яблоко)		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100				сыр костромско	10,34	10	сырьё	брутто	нетто
						м/сливочное	10	10	нарезка	113,5	100

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНАЯ (М Е Н Ю - Р А С К Л А Д К А) ДЛ Я П И Т А Н И Я Д Е Т Е Й
2 - я неделя

ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ

возрастная категория: 7-11лет

Сборник рецеп №	Наименование блюдо	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7-й день			тефтели рыбные (минтай) соус в тефтели						Рассольник		
О Б Е Д			сырьё			сырьё			ленинградский		
			брутто	нетто	брутто	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	
96/11	Рассольник ленинградский	200	минтай б/г	84,73	59,4	мука пш.	0,4	0,4	сырьё		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20	хлеб пш.	13	13	вода	13,15	13,15	крупы перлова	4	4
128-133 / 11	картофельное пюре / / кукуруза отварная конс.	120/30	молоко	15,4	15,4	томат	2,06	2,06	картофель	80	60
			лук репч	16,2	12,6	лук репчат	1,03	0,875	морковь	10	8
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	яйцо	0,065шт.	2,6	м/сливочное	1,29	1,29	лук реп	4,8	4
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	мука пш.	1,75	1,75	морковь	6,84	5,47	огурцы солен	13,4	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	Сухарь панир.	5,5	5,5	л/лист	0,001	0,001	м/сливочное	4	4
			м/растительное	3,7	3,7	соль	0,2	0,2	соль	0,6	0,6
									л/лист	0,008	0,008
			Картофельное пюре /кукуруза отварная						вода	150	150
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	Компот из смеси сухофруктов		
			картофель	140,4	105,6	кукуруза	50		сырьё	брутто	нетто
			молоко	21,1	20	консервированная	30		смесь сух-в	15	15
377/11	чай чёрный	200	м/сливочное	3,6	3,6	чай чёрный			сахар	7	7
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	25	Фрукты свежие (яблоко)			чай	0,5	0,5	к-та лимон	0,2	0,2
			сырьё	брутто	нетто	вода	216	216	вода	200	200
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	нарезка	113,5	100						

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюдо	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
8-й день			Щи из свежей капусты с картофелем			Котлета рубленая из птицы			каша пшеничная /		
О Б Е Д			сырьё			сырьё			сырьё		
			брутто	нетто	брутто	брутто	нетто	брутто	брутто	нетто	
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200	капуста св.	51,25	41	бедро кур на к	96,354	54,0	Крупа пшеничн	38,8	38,8
294/11	Котлета рубленая из птицы	80/20	картофель	32,0	24,0	хлеб пш.	17,6	17,6	м/сливочное	3	3
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	100/85	морковь	10	8	крахмал	2	2	/ икра свекольная		
			лук репч	9,6	8	молоко	29	29	свекла	82,13	64,36
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	томат пюре	2	2	м/сливочное	2,67	2,67	лук репчат	17,69	14,88
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м /сливочное	4	4	сухарь паниро	8,54	8,54	томат	21,25	21,25
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	соль	1	1	м/растительное	3,83	3,83	м/растительн	4,25	4,25
			л/лист	0,008	0,008	СОУС: вода	15,1	15,1	сахар	0,72	0,72
			вода	160	160	мука пш.	1,5	1,5	Компот из смеси сухофруктов		
149/11	Сырник картофельный с творогом	100				сметана	5	5	сырьё	брутто	нетто
						томат	2	2	смесь сух-в	15	15
385/11	Молоко кипячёное	200				соль	0,2	0,2	сахар	7	7
						л/лист	0,0004	0,0004	к-та лимон	0,2	0,2
			Сырник картофельный с творогом						вода	200	200
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	Молоко кипячёное		
			картофель	88,0	67,0	м/сливочное	2	2	сырьё	брутто	нетто
			творог	34	33	сухарь паниро	4	4	молоко	211	200
			мука пш.	4	4	м/растит	4	4			
			яйца	0,1 шт.	4						

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНАЯ (М Е Н Ю - Р А С К Л А Д К А) Д Л Я П И Т А Н И Я Д Е Т Е Й

ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ

2 - я неделя

возрастная категория: 7-11лет

40%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п.г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Суп с клёцками			тефтели мясные			каша рисовая с овощами		
9-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			картоф	53,4	40	говядина	59,1	51	крупа рисовая	30,20	30,20
108/11	Суп с клёцками	200	морковь	10	8	Хлеб пш.	11,2	11,2	лук репч	31,482	26,5
70 /11	Овощи солёные (огурец)	30	лук репчат	9,6	8	молоко	11,5	11,5	томат	18,5	18,5
171-75/11	Каша рисовая с овощами	150	м/сливочное	2	2	лук репчат	32	26,67	м/сливочное	4,04	4,04
278/11	Тефтели мясные	80/20	соль	0,6	0,6	м/растительн	1,64	1,64	морковь	39,75	31,80
342/11	Компот из свежих яблок	200	л/лист	0,008	0,008	яйца	0,075 шт	3	Компот из свежих яблок		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	вода	155	155	сухарь панир	8	8	яблоки св.	45,4	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	клёцки			м/растительн	2	2	сахар	7	7
ПОЛДНИК			молоко	24,2	24,2	соус в тефтели			вода	216	216
376/11	чай с сахаром	200	м/сливочное	1,75	1,75	мука пш.	0,4	0,4	к-та лимон	0,2	0,2
3 /11	Бутерброд с сыром	50	яйца	0,11 шт.	4,4	вода	13,2	13,2	чай с сахаром		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	мука пш.	15,4	15,4	томат	2,06	2,06	чай	0,5	0,5
			соль	0,45	0,45	лук репчат	1,03	0,86	сахар	10	10
			овощи солёные			м/слив	1,4	1,4	вода	216	216
			огурец	33	30	морковь	6,8400	5,4700	Бутерброд с сыром		
			Фрукты свежие (яблоко)			л/лист	0,0001	0,0001	Хлеб пш.	30	30
			сырьё	брутто	нетто	соль	0,20	0,20	сыр костромск	10,34	10
			нарезка	102,15	90				м/сливочное	10	10

10-й день			Суп картофельный с бобовыми			Рагу из овощей					
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
102/11	Суп картоф. с бобовыми	200	картоф	86,1	64,07	картоф	86,1	64,07	соус		
268/11	Биточек из говядины	90	картоф	53,4	40	морковь	36	28,8	соль	0,54	0,54
143/11	Рагу из овощей	180	морковь	10,63	8,5	лук реп	18	14,4	сметана	8,55	8,55
354/11	Кисель ассорти фруктовое	200	лук реп	9,6	8	репа	26,61	20,27	мука пшенич	4,05	4,05
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	23	фасоль	16,2	16	капуста	45,00	36,00	томат пюре	5,4	5,4
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	4	4	м/растит	4,58	4,58	вода	45,5	45,5
			соль	0,8	0,8	лав лист	0,018	0,018	л/лист	0,0011	0,0011
			л/лист	0,008	0,008	м/сливочное	2,5	2,5			
			вода	140	140						
			Биточек из говядины			Кисель ассорти фруктовое			Зразы рыбные (минтай)		
	ПОЛДНИК		сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
376/11	чай с сахаром	200	говядина	77,03	66,6	сухофрукты	15	15	минтай б/г	99,19	68,6
237/11	Зразы рыбные (минтай)	100	хлеб пш.	17,1	17,1	фрукта	2,4	2	хлеб пш.	15	15
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	лук репчат	12	10	сахар	8	8	молоко	6	6
			сухари	9	9	к-та лимон	0,2	0,2	яйца	0,06 шт.	2,4
			м/растит	3	3	крахмал	10	10	сухарь паниров	5	5
			молоко	9,34	9,34	вода	220	220	м/растительн	3	3
			яйцо	0,03525 шт	1,41	чай с сахаром			фарш для зраз		
						сырьё	брутто	нетто	лук репчатый	21,7	18,4
						чай	0,5	0,5	м/сливочное	3,4	3,4
						вода	66	66	рис крупа	3,4	3,4
						сахар	10	10	яйца	0,2085 шт.	8,34
						вода	150	150			

1 - я неделя

ИТОГО 40%

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ОБЕД		
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	200
205 /11	макароны отв.с овощами	190
255/11	Печень по- строгановски	50/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
379/11	Кофейный напиток	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
2-й день		
ОБЕД		
106/11	Суп картоф. с рыбн фрикад	200/50
210/11	Омлет натуральный	150
131/11	Горошек овощ. отварн.	50
349/11	Компот из сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
5-294 /11	Бутерброд с изделиями из птицы	50 / 30
376/11	чай с сахаром	200
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
3-й день		
ОБЕД		
116/11	Суп с крупой и томатом	200
47 /11	капуста квашеная	50
258/11	мясо духовое с картофелем	50/150
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
382/11	Какао с молоком	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
4-й день		
ОБЕД		
120/11	Суп молочный с лапшой	250
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	180/20
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
299/11	Суфле из печени	60
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	15
377/11	чай чёрный	200
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
5-й день		
ОБЕД		
102/11	Суп картоф. с горохом	200
292/11	птица тушённая с овощами	38/142
70 /11	Овощи солёные (огурец)	60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
377/11	чай с лимоном	200/8
5-235/11	Бутерброд с рыбными изделиями	65 / 35

КОМПАНОВКА 10-ТИДНЕВНОГО МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЕД 30 % - ПОЛДНИК 10 %

2 - я неделя

ИТОГО 40%

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6-й день		
ОБЕД		
83/11	Борщ с картофелем	200
47 /11	капуста квашеная	50
265/11	Плов с говядиной	50/120
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
376/11	чай с сахаром	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9-й день		
ОБЕД		
108/11	Суп с клёцками	200
70 /11	Овощи солёные (огурец)	30
171-75/11	Каша рисовая с овощами	150
278/11	тефтели мясные	80/20
342/11	Компот из свежих яблок	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
376/11	чай с сахаром	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7-й день		
ОБЕД		
96/11	Рассольник ленинградский	200
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20
128-133 / 11	картофельное пюре / /кукуруза отварная конс.	120/30
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
377/11	чай чёрный	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	25
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
10-й день		
ОБЕД		
102/11	Суп картоф. с бобовыми	200
268/11	Биточек из говядины	90
143/11	Рагу из овощей	180
354/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	23
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
376/11	чай с сахаром	200
237/11	Зразы рыбные (минтай)	100
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
8-й день		
ОБЕД		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200
294/11	Котлета рубленая из птицы	80/20
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	100/85
349/11	Компот из сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ПОЛДНИК		
149/11	Сырник картофельный с творогом	100
386/11	Кисломолочка (кефир)	200