

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

Директор МБОУ СОШ № 23
Васильченко Т.М.



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ЗИМА - ВЕСНА 2021 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

Россия Краснодарский край
12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

35%

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

1-я неделя

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	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	2,875	5,06	17,163	125,69	2	82/11
	Макароны отварные с овощами	190	4,632	6,012	30,229	193,55	24	205 /11
	Печень по-строгановски	113 / 50	18,195	16,092	20,186	298,35	15	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,38	130,35	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.пр.
итого за обед			32,02	28,154	133,62	915,95	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	903

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	Суп с рыбными Фрикадельками	200 / 50	5,39	3,41	10,99	96,21	3	106/11
	Омлет натуральный	190 / 10	21	42,633	4,96	487,54	34	212/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	43	379/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	39	338/11
итого за обед			37,32	51,418	100,095	1012,4	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	910

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	Суп с крупой и томатом	250	4,488	7,25	17,72	154,08	4	116/11
	капуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	30	47/11
	Мясо духовое с картофелем	65 / 135	17,597	20,21	19,14	328,85	16	258/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	41	349 /11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	39	338/11
итого за обед			30,742	32,345	143,144	986,6	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	980

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	Суп молочный с лапшой	300	9,96	7,078	30,6	225,94	5	120 /11
	запеканка из творога с молоком сгущённым	170 / 30	28,031	21,56	56	530,16	32	223/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	45	376/11
	Сыр порциями (Костромской)	30	6,48	5,184	0	72,58	35	15/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,38	130,35	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	38	Пром.пр.
итого за обед			49,296	34,712	142,535	1079,7	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	820

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон :

ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

1 - я неделя

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 5 -й	Суп картофельный с горохом	250	7,49	7,01	24,22	189,93	6	102/11
	Птица тушёная с овощами	65 / 145	12,74	13,415	17,14	240,26	23	292/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	122,84	44	359/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	39	338/11
итого за обед			26,97	22,1	136,305	852,00	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	920

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 6 -й	Суп с макаронными изделиями	250	4,56	4,902	8,82	97,64	7	111/11
	Минтай запечённый под соусом	120	10,54	18,229	4,534	224,36	20	233 /11
	Картофельное пюре / /капуста тушёная	100 / 80	2,07	3,234	13,77	92,47	27	128-139 / 11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	42	382/11
	Хлеб пшеничный	69	3,519	0,587	32,632	149,89	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	44	2,486	0,528	18,414	88,35	38	Пром.пр.
	Кондитерка (печенье)	33	1,386	0,573	12,2	59,50	36	Пром.пр.
итого за обед			29,993	33,997	119,682	904,67	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	896

2 - я неделя

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 2 -я День 7 -й	Борщ с картофелем	250	5,0613	9,388	17,163	173,39	8	83/11
	Овощи соленые (огурец)	60	0,48	0,12	1,08	7,32	31	70 /11
	Плов с говядиной	60 / 140	14,326	20,573	35,114	382,92	17	265/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.пр.
итого за обед			26,6973	31,156	124,122	883,7	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	820

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 2 -я День 8 -й	Рассольник ленинградский	250	5,133	6,353	12,338	127,06	9	96/11
	Тефтели мясные	90 / 30	9,905	9,66	12,115	175,02	19	278/11
	Картофельное пюре / / икра кабачковая	120 / 60	2,484	3,880	17,547	115,04	28	128-73 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	38	Пром.пр.
итого за обед			26,56	25,4	125,686	838	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	870

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

35%

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон :

ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

2-я неделя

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 2 -я День 9 -й	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,883	6,213	8,265	108,51	10	88/11
	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	10,516	12,451	10,024	194,22	22	294/11
	каша пшеничная/ / Икра свекольная	80 / 100	3,289 2,37	4,905 1,386	23,931 22,87	153,03 113,45	28	171-75 / / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,38	130,35	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	38	Пром.пр.
	итого за обед			27,943	26,07	135,318	887,63	суммарный объём
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 860	

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 2 -я День 10 -й	Суп с клёцками	250	6,067	5,855	13,5	130,96	11	108-109/11
	Каша рисовая с овощами	180	3,1023	13,16	47,653	321,46	25	175/11
	Шницель рыбный (минтай)	100	10,95	9,53	9,285	166,70	21	235/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	42	382/11
	Кондитерка (печенье)	30	1,26	0,52	11	53,72	36	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,38	130,35	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.пр.
итого за обед			30,4953	33,1	149,56	1017,7	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 860	

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 2 -я День 11 -й	Суп картофельный с бобовыми	250	8,363	8,763	24,22	209,20	13	102/11
	Биточек из говядины	90 / 10	8,194	9,18	10,188	156,15	18	268/11
	Рагу из овощей	180	3,05	13,83	15,144	197,25	26	143/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	122,84	44	359/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	39	338/11
итого за обед			26,347	33,448	144,497	984,4	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 990	

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 2 -я День 12 -й	Суп с мясными фрикадельками	250 / 35	7,41	8,129	21,6	189,20	14	117/11
	запеканка рисовая с молоком сгущённым	175 / 25	15,7815	21,125	53,012	465,30	33	188/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	43	379/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,38	130,35	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	39	338/11
итого за обед			33,6115	34,544	154,032	1061,5	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 935	

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню обеда 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)		
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20			100%	90	92,0	383	2720	белки	0,008
								жиры	0,005
12-18 л	О Б Е Д Ы	35%	31,50	32,20	134,05	952,0		углеводы	0,008
								энерг-я	
Среднее за 12 дней (фактически)				31,50	32,20	134,05	952,0	ценность	0,1086

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

Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО 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: 12-18 лет

1я-неделя

35%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Борщ с картофелем со свежей капусты			макароны отварные с овощами			Печень по-строгановски		
1 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	печень	202,62	168
			свекла	50	40	макароны	64	64	м/сливочное	4,79	4,79
205 /11	макароны отварные с овощами	190	капуста б/кач	25	20	морковь	4,29	3,43	м/растительн	4,61	4,61
			картофель	26,75	20	лук	3,39	2,86	Соус:		
255/11	Печень по- строгановски	113 /50	морковь	12,5	10	том пюр	2	2	сметана	11,5	11,5
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репч.	12	10	м/растит	1,43	1,43	мука пш.	3,45	3,45
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	5	5	соль	0,5	0,5	вода	34,5	34,5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	томат пюре	7,5	7,5	м/сливочное	5	5	лук репч.	11,9	10
			сахар	1,5	1,5				лав лист	0,001	0,001
			зелень	2	2				м/сливочное	1	1
			л/лист	0,01	0,01				соль	0,5	0,5
			соль	1,1	1,1						
			вода	200	200						

2 - й день			Суп картофельный с рыбными фрикадельками						Омлет натуральный		
106/11	Суп картоф. с рыбн фрикад	200/50	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
212/11	Омлет натуральный	190/10	картоф	66,75	50	фрикадельки			яйца	3,453шт	138,12
379/11	Кофейный напиток	200	морковь	18,75	15	минтай б/г	75,63	52,66	молоко	51,8	51,8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	лук репч	12,6	10,5	яйца шт./гр.	0,0335шт.	1,34	м /сливочное	6,95	6,95
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	том пюре	2	2	лук репч	11,9	10	сыр кострамск	29,75	28
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	150	м/сливочное	4	4	мука	1	1	м /сливочное	10	10
			соль	1,1	1,1						
			л/лист	0,008	0,008						
			рыба для буль	63,84	63,84						
			вода	153,3	153,3						
			зелень	2,5	2,5						
						Фрукты свежие (яблоко)			Кофейный нап	4,2	4,2
						сырьё	брутто	нетто	сахар	15	15
						нарезка	170,25	150	вода	5	5
									Кофейный напиток		
									сырьё	брутто	нетто
									молоко	215	215

3-й день			Суп с крупой и томатом			Мясо духовое с картофелем и овощами					
116/11	Суп с крупой и томатом	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
47 /11	капуста квашеная	60	сырьё	брутто	нетто	говядина	125,38	108,4	томат пюр	5,55	5,55
258/11	мясо духовое с картофелем	65/135	крупя пшено	20	20	м/растительн	6,48	6,48	зелень	2	2
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	томат пюре	7,5	7,5	картофель	115,83	86,60	л/лист	0,008	0,008
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	морковь	12,5	10	морковь	23,76	18,36	соль	0,43	0,43
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	лук репч.	12	10	лук	12,96	10,8	вода	107	107
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	150	м/сливочное	5	5	Компот из смеси сухофруктов			капуста квашеная		
			л/лист	0,01	0,01	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			соль	1,1	1,1	смесь сух-в	30	30	капуста квашен	69,42	48,6
			вода	250	250	сахар	12	12	лук репчатый	7,14	6
						Фрукты свежие (яблоко)			сахар песок	3	3
						нарезка	170,25	150	вода	200	200
									м/растительн	3	3

12 -ТИДНЕВНОЕ (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

О Б Е Д Ы

СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

1я-неделя

35%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
4 - й день			запеканка из творога			Суп молочный			чай с сахаром		
120/11	Суп молочный с лапшой	300	сырьё	брутто	нетто	с лапшой			сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	170/30	творог	159,8	155,2	сырьё	брутто	нетто	чай	1	1
			крупа манная	10,2	10,2	мука пш.	21	21	вода	66	66
376/11	чай с сахаром	200	сахар песок	13,6	13,6	мука пш.	1,44	1,44	сахар	15	15
15/11	Сыр порциями (Костромской)	30	яйца	0,17 шт.	6,8	яйца шт./ гр.	0,066	2,64	вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	сл/ масло	6,8	6,8	молоко	10,2	10,2			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	сухарь пан	6,8	6,8	соль	0,6	0,6	Сыр порциями		
			сметана	6,8	6,8	масса макарон 24 гр.			сырьё	брутто	нетто
			молоко сгущ.	30	30	молоко	276,35	276,35	сыр костромск	31	30
						сахар	1,86	1,86			
						соль	0,93	0,93			
						м/сливочное	2,4	2,4			

5 - й день			птица тушёная с овощами						Суп картофельный с горохом		
102/11	Суп картоф. с горохом	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
292/11	птица тушёная с овощами	65/145	бедро кур.	136,5	97,3	Соус:			сырьё	брутто	нетто
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	м/растит	8,7	8,7	сметана	10	10	картоф	66,75	50
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	картофель	97,28	72,6	мука пш.	5,44	5,44	морковь	12,5	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	морковь	42,12	33,4	ВОДА	62,51	62,51	лук реп	12	10
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	150	горошек зел	16,32	10,2	томат	7,253	7,253	крупа горох	20	20
			лук репч	17,4	14,5	соль	0,725	0,725	м/сливочное	5	5
			зелень	1,5	1,5	лав лист	0,00145	0,00145	соль	1,2	1,2
			л/лист	0,003	0,003				л/лист	0,01	0,01
			Кисель ассорти фруктовое						вода	175	175
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
			сухофрукты	27	27	сок	20	20			
			сахар	12	12	яблоки св.	16,2	13,5	Фрукты свежие (яблоко)		
			лим кислота	0,2	0,2	крахмал карт	8,4	8,4	сырьё	брутто	нетто
						вода	185	185	нарезка	170,25	150

6 - й день			картофельное пюре / капуста тушёная						минтай запечённый под соусом		
111/11	Суп с макаронными изделиям	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
233/11	Минтай запечённый под соусом	120	картоф	117	88	капуста	113,6	91,2	минтай б/г	174,8	120,9
128-139 / 11	Картофельное пюре / капуста тушёная	100/80	молоко	16	16	м/растительнс	3,2	3,2	лук репчатый	8,4	7,2
			м/сливоч	3	3	томат	4,8	4,8	м/сливочное	2	2
382 / 11	Какао с молоком	200	Суп с макаронными изделиями			морковь	2,4	2	сыр российск	5,34	5
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	33				лук репчат	4	3,2	соус: молоко	30	30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	69	макароны	20	20	л /лист	0,0064	0,0064	мука пш.	3,3	3,3
Пром.пр.	Хлеб ржаной	44	морковь	12,5	10	мука	0,8	0,8	л/лист	0,0006	0,0006
			лук репч.	12	10	сахар	2,3	2,3	м/сливочное	3,3	3,3
			м/сливочное	5	5	соль	0,45	0,45	Какао с молоком		
			томат	1,5	1,5	лим кисл	0,0024	0,0024	сырьё	брутто	нетто
			соль	1	1				какао-пор	2,52	2,52
			л/лист	0,01	0,01				молоко	210	210
			вода	237,7	237,7				сахар	15	15
									вода	5	5

12 -ТИДНЕВНОЕ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ОБЕДЫ

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

1я-неделя

35%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7 - й день			Борщ с картофелем						плов с говядиной		
83/11	Борщ с картофелем	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
70 /11	Овощи солёные (огурец)	60	свекла	54,46	42,5	сахар	1,5	1,5	говядина	112,42	97,2
265/11	Плов с говядиной	60/140	картоф	66,75	50	зелень	1	1	крупа рисовая	44,20	44,20
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	12,5	10	м/сливочное	5	5	м/растительн	9	9
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	лук реп	12	10	соль	1,5	1,5	лук репч	10,24	8,62
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	томат пюре	7,5	7,5	л/лист	0,01	0,01	морковь	16,2	13
						вода	175	175	томат	5,4	5,4
			овощи солёные						соль	1,55	1,55
			сырьё	брутто	нетто				вода	103	103
			огурец	66	60				специи д/плова	1,8	1,8

8 - й день			тефтели			соус в тефтели			Рассольник ленинградский		
96/11	Рассольник ленинградский	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
278/11	Тефтели мясные	90/30	говядина	17,05	14	СОУС: мука пш	1,6	1,6	сырьё		
128-73 / 11	картофельное пюре / икра кабачковая	120/60	бедро кур	84,43	47,3	вода	19,73	19,73	крупа перлова	5	5
			хлеб пш.	14,8	14,8	томат	3,09	3,09	картоф	100	75
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	молоко	18	18	зелень	0,8	0,8	морковь	12,5	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	лук репч	32	26,7	лук репчат	1,545	1,29	лук реп	6	5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	м/растительное	2,7	2,7	м/слив	3	3	огурцы солен	16,75	15
			мука пш.	9	9	морковь	10,26	8,21	м/сливочное	5	5
			м/растительное	3	3	л/лист	0,026	0,026	соль	0,5	0,5
						соль	0,3	0,3	л/лист	0,01	0,01
			Картофельное пюре /икра кабачковая						зелень	1	1
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	вода	187,5	187,5
			картоф	140,4	105,6	кабачёк	80,64	64,44			
			молоко	20	20	капуста св.	16,5	13,5			
			м/сливоч	3,6	3,6	лук репчат	7,86	6,6			
						томат	6,6	6,6			
						м/растительн	3	3			

9 - й день			Щи из свежей капусты с картофелем			Котлета рубленая из птицы			каша пшеничная/		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	сырьё			бедро кур	139,20	78,0	Крупа пшеничн	30	30
			капуста б/кач	62,5	50	хлеб пш.	18,2	18,2	м/сливочное	5	5
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	80/100	картофель	40,0	30,0	молоко	26	26	вода	54	54
			морковь	12,5	10	м/сливочное	3,4	3,4	соль	0,41	0,41
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	зелень	1,5	1,5	сухарь паниро	3,73	3,73	/ икра свекольная		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	лук репч	12	10	мука пшенична	6,27	6,27	свекла	96,61	75,71
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	томат пюре	2,5	2,5	м/растительное	5,18	5,18	лук репчат	20,8	17,5
			м /сливочное	5	5	соус; мука	1,4	1,4	томат	25	25
			соль	1,5	1,5	вода	13,15	13,15	м/растительн	5	5
			л/лист	0,01	0,01	томат	2,06	2,06	сахар	0,84	0,84
			вода	160	160	лук репчат	1,03	0,857			
						м/слив	2,29	2,29			
						морковь	6,84	5,47			
						соль	0,2	0,2			
						л/лист	0,0004	0,0004			

12 -ТИДНЕВНОЕ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ОБЕДЫ

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

1я-неделя

35%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Суп с клёцками			каша рисовая с овощами			Шницель рыбный		
10 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
108/11	Суп с клёцками	250	картоф	66,75	50	крупа рисовая	33,70	33,70	минтай б/г	122,68	86
175/11	Каша рисовая с овощами	180	морковь	12,5	10	морковь	51,83	41,47	лук репч.	20	18
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100	лук реп	12	10	лук репч	41,05	34,56	зелень	2	2
382 /11	Какао с молоком	200	м/сливочное	5	5	томат	24,19	24,19	молоко	8	8
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	30	соль	1	1	м/сливочное	17	17	яйца	0,1шт.	4
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	л/лист	0,01	0,01				сухарь панир	12	12
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	вода	193,75	193,75	Какао с молоком			м/растительн	5,9	5,9
			КЛЁЦКИ: соль	0,56	0,56	сырьё	брутто	нетто			
			молоко	30,25	30,25	какао-пор	2,52	2,52			
			м/сливочное	2,19	2,19	молоко	210	210			
			яйца	0,138шт.	5,5	сахар	15	15			
			мука пш.	19,25	19,25	вода	5	5			

11 - й день			Суп картоф. с бобовыми			р рагу из овощей					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
102/11	Суп картоф. с бобовыми	250	картоф	66,75	50	картоф	77,4	57,6	соус		
268/11	Биточек из говядины	90/10	картоф	66,75	50	картоф	36	28,8	соль	0,54	0,54
143/11	Рагу из овощей	180	морковь	12,5	10	морковь	18	14,4	сметана	10,3	10,3
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	лук реп	12	10	лук реп	37,8	28,8	мука пшенич	4,05	4,05
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	фасоль конс ов	50,14	30	репа	45,00	36	томат пюре	5,4	5,4
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	томат пюре	0,68	0,68	капуста	6	6	вода	48	48
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	150	м/сливочное	5	5	м/растит	0,018	0,018	л/лист	0,0011	0,0011
			соль	1,2	1,2	лав лист	1,28	1,28	Кисель асортн фруктовое		
			л/лист	0,01	0,01	м/слив	1,50	1,50	сырьё	брутто	нетто
			вода	175	175	зелень			сухофрукты	27	27
			Биточек из говядины						сахар	12	12
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	лим/кислота	0,2	0,2
			говядина	77,03	66,6	мука пшен	5	5	сок	20	20
			хлеб	18	18	сухарь панир.	4	4	яблоки св.	16,2	13,5
			лук репчат	11,25	9	м/растит	5	5	крахмал карт	8,4	8,4
			молоко	10,8	10,8	м/сливочное	10	10	вода	185	185
			соль	1,1	1,1				Фрукты свежие (яблоко)		
									нарезка	170,25	150

12 - й день			Суп с мясными фрикадельками						запеканка рисовая		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
117/11	Суп с мясными фрикаделькам	250/35	крупа овсяная	15	15	фрикадельки			крупа рисовая	31,90	31,90
188/11	запеканка рисовая с молоком сгущённым	175/25	морковь	12,5	10	говядина	56,2	41,4	молоко	64,1	64,1
379/11	Кофейный напиток	200	лук репч.	12	10	лук репч	4,165	3,5	творог	99,61	96,8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	5	5	яйца	0,07шт.	2,8	сахар	11,4	11,4
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	соль	1	1	мука	1	1	яйца	0,017шт	6,8
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	150	вода	237,5	237,5	молоко	3,5	3,5	м/растительное	3,4	3,4
			л/лист	0,01	0,01				ванилин	0,017	0,017
			зелень	1,50	1,50	Кофейный напиток			сухарь панир	3,4	3,4
						сырьё	брутто	нетто	сметана	3,4	3,4
						Кофейный напиток	4,2	4,2	молоко сгущён	25	25
						сахар	15	15	Фрукты свежие (яблоко)		
						молоко	215	215	сырьё	брутто	нетто
						вода	5	5	нарезка	170,25	150

возрастная категория: 12-18 лет **1 - я неделя**

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

1-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40	печень	202,62	168	ОВОЩИ		
Хлеб пшеничный	60	60	сметана	11,5	11,5	томат	9,5	9,5
мука пш	3,45	3,45	м/сливочное	15,79	15,79	зелень св.	2	2
макароны	64	64	м/растительно	6,04	6,04	капуста св.	25	20
картофель	26,75	20	сахар	1,5	1,5	лук репчатый	27,29	22,86
всего овощей	130,58	107,79	соль	2,1	2,1	морковь	16,79	13,43
Сок (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	200	лавровый лист	0,011	0,011	свекла	50	40
						Итого овощи	130,58	107,79

2-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40	сыр кострамской	29,75	28	ОВОЩИ		
Хлеб пшеничный	70	70	м/сливочное	20,95	20,95	томат	2	2
мука пшен.	1,00	1	яйца шт./гр.	3,4865	139,46	зелень св.	2,5	2,5
картофель	66,75	50	сахар	15	15	лук репчатый	24,50	20,50
всего овощей	47,75	40	кофейный напиток	4,2	4,2	морковь	18,75	15
Фрукты яблоко	170,25	150	соль	1,1	1,1	Итого овощи	47,75	40
минтай б/г	139,47	116,5	лавровый лист	0,008	0,008			
молоко	266,80	266,8						
						ЯЙЦА В	штуки	граммы
						в фрикадельки	0,0335	1,34
						а омлет	3,4530	138,12
						всего	3,487	139,46

3-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	50	50	м/сливочное	5	5	ОВОЩИ		
Хлеб пшеничный	70	70	м/растительно	9,48	9,48	томат	13,05	13,05
крупа пшено	20,00	20	сахар	15	15	зелень св.	2	2
картофель	115,8	86,60	соль	1,53	1,53	капуста кваш.	69,42	48,60
всего овощей	152,830	118,81	итого специи	0,218	0,21	лук репчатый	32,10	26,80
Фрукты яблоко	170,250	150	лавровый лист	0,018	0,01	морковь	36,26	28,36
сухофрукты	30	30	лимонная кислота	0,2	0,2	Итого овощи	152,83	118,81
говядина	125,38	108,4						

возрастная категория: 12-18 лет

МЕНЮ

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1 - я неделя

на одного человека в день

О Б Е Д Ы

12 - ТИДНЕВКА

4-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	60	60
мука пш	22,44	22,44
крупа манка	10,2	10,2
молоко	286,55	316,6
молоко сгущённое	30,0	
творог	159,8	155,2
сыр кострамской	31	30

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сметана	6,80	6,8
м/сливочное	9,20	9,2
яйца шт./гр.	0,236	9,44
сахар	30,5	30,5
чай	1	1
соль	1,53	1,53
Сухарь панировачный	6,80	6,8

ЯЙЦА В	штуки	граммы
в запеканку	0,17	6,80
в лапшу	0,0660	2,640
всего	0,236	9,44

5-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	70	70
мука пш	5,44	5,44
крупа горох	20,00	20
картофель	164,03	122,6
всего овощей	109,09	86,85
Фрукты яблоко	186,45	163,5
сухофрук	27,00	27
сок яблочный	20,00	20
бедро кур на кости	136,5	97,3

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сметана	10	10
м/сливочное	5	5
м/растительное	8,7	8,7
сахар	12	12
соль	1,925	1,925
Крахмал	8,4	8,4
итого специи	0,21445	0,21445
лавровый лист	0,01445	0,01445
ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
горошек зелён. кон	16,32	10,2
томат	7,253	7,253
зелень св.	1,5	1,5
лук репчатый	29,4	24,5
морковь	54,62	43,4
итого овощи	109,09	86,85

6 - й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	44	44
Хлеб пшеничный	69	69
мука пш	4,1	4,1
макаронны	20	20
картофель	117	88
всего овощей	159,20	129,90
минтай б/г	174,80	120,9
молоко	256,00	256

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сыр кострамской	5,34	5
м/сливочное	13,3	13,3
м/растительное	3,2	3,2
сахар	17,3	17,3
печенье	33	33
какао порошок	2,52	2,52
соль	1,45	1,45
итого специи	0,0194	0,0194
лавровый лист	0,017	0,017
ЛИМ КИСЛ	0,0024	0,0024

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	6,3	6,3
капуста св.	113,6	91,2
лук репчатый	24,4	20,40
морковь	14,90	12
итого овощи	159,20	129,90

возрастная категория: 12-18 лет

МЕНЮ

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

2 - я неделя

на одного человека в день

О Б Е Д Ы

12 - ТИДНЕВКА

7 - й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	70	70
крупа рисовая	44,20	44,20
картофель	66,75	50
всего овощей	185,30	158,02
сок яблоко	200,000	200
говядина	112,42	97,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	5	5
м/растительно	9	9
сахар	1,5	1,5
соль	3,05	3,05
итого специи	1,81	1,8100
лавровый лист	0,01	0,01
приправа д/плова	1,8	1,8000

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	12,9	12,9
зелень	1	1
лук репчатый	22,24	18,62
морковь	28,70	23
свекла	54,46	42,5
огурец солёный	66	60
ИТОГО ОВОЩИ	185,30	158,02

возрастная категория: 12-18 лет

МЕНЮ

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

2 - я неделя

на одного человека в день

8-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	50	50
Хлеб пшеничный	84,8	84,8
мука пш	10,6	10,6
крупа перловая	5	5
картофель	240,4	180,6
всего овощей	195,545	162,23
Сок яблочный	200	200

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
говядина	17,05	14
бедро кур	84,43	47,3
молоко	38,0	38
м/сливочное	11,60	11,6
м/растительно	8,70	8,7
соль	0,8	0,8
лавровый лист	0,036	0,0360

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
кабачек	80,64	64,44
томат	9,69	9,69
зелень	1,8	1,8
капуста св.	16,5	13,5
лук репчатый	47,41	39,59
морковь	22,76	18,21
огурец солёный	16,75	15
ИТОГО ОВОЩИ	195,545	162,23

9-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	50	50
Хлеб пшеничный	78,2	78,2
мука пш	7,67	7,67
крупа пшеничка	30	30
картофель	40,0	30,0
всего овощей	243,34	200,597
Сок яблочный	200	200
бедро куриное	139,20	78,0

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	26,0	26,00
м/сливочное	15,69	15,69
м/растительно	10,18	10,18
сахар	0,84	0,84
соль	2,11	2,11
лавровый лист	0,0104	0,0104
Сухарь панирова	3,73	3,73

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	29,56	29,56
зелень	1,5	1,5
капуста св.	62,5	50
лук репчатый	33,83	28,357
морковь	19,34	15,47
свекла	96,61	75,71
ИТОГО ОВОЩИ	243,34	200,597

возрастная категория: 12-18 лет

2 - я неделя

О Б Е Д Ы

МЕНЮ

на одного человека в день

12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

10-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	60	60
мука пш	19,25	19,25
крупа рисовая	33,70	33,70
картофель	66,75	50
всего овощей	163,57	140,22
минтай б/г	122,68	86
молоко	248,25	248,25

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	24,19	24,19
м/растительное	5,9	5,9
яйца в шт./гр.	0,238	9,5
сахар	15	15
кондитер. Печен	30	30
какао порошок	2,52	2,52
соль	1,56	1,56
лавровый лист	0,01	0,01
сухарь панирова	12	12

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	24,19	24,19
зелень	2	2
лук репчатый	73,05	62,56
морковь	64,33	51,47
итого овощи	163,57	140,22

ЯЙЦА В	штуки	граммы
в клёцки	0,1375	5,50
в шницель	0,1000	4,000
всего	0,238	9,50

11-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	88	88
мука пш	9,05	9,05
картофель	144,15	107,6
всего овощей	230,27	174,58
Фрукты яблоко	186,45	163,5
сухофрук	27	27
сок яблочный	20	20
говядина	77,03	66,6
молоко	10,8	10,8

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сметана	10,3	10,3
м/сливочное	16,28	16,28
м/растительно	11	11
сахар	12,000	12
соль	2,840	2,84
Крахмал	8,4	8,4
итого специи	0,2291	0,2291
лавровый лист	0,0291	0,0291
лим/кислота	0,2	0,2
Сухарь панирова	4	4

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
фасоль консерв	50,14	30
репа бакл	37,8	28,8
томат	6,08	6,08
зелень	1,50	1,50
капуста св.	45,00	36,00
лук репчатый	41,25	33,4
морковь	48,5	38,8
итого овощи	230,27	174,58

12 - й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	60	60
мука пш	1	1
крупа овсяная	46,900	46,90
всего овощей	30,17	25,00
Фрукты яблоко	170,25	150
говядина	56,20	41,4
молоко	282,6	307,60
молоко сгущённое	25,0	
творог	99,6	96,8
сметана	3,4	3,4

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	5	5
м/растительно	3,4	3,4
яйца в шт./гр.	0,240	9,60
сахар	26,400	26,4
кофейный напиток	4,2	4,2
соль	1	1
итого специи	0,027	0,027
лавровый лист	0,01	0,01
ванилин	0,017	0,017
сухарь панирова	3,4	3,4

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
зелень	1,50	1,50
лук репчатый	16,17	13,50
морковь	12,5	10
итого овощи	30,17	25,00

ЯЙЦА В	штуки	граммы
в ФРИКАДЕЛЬКИ	0,07	2,80
в ЗАПЕКАНКУ	0,1700	6,800
всего	0,240	9,60

КРУПЫ	БРУТТО	НЕТТО
ОВСЯНКА	15	15,00
РИС	31,9000	31,900
всего	46,900	46,90