

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Директор МАОУ СОШ № 23



Васильченко И.И.



[Signature]

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

период осень

2021 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 до 18 лк Сезон : осень 2021 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 1 -й	макароны / кукуруза отварная консервированная	150 / 70	5,457 2,015	5,786 1,721	30,457 3,84	195,73 38,89	3	203 / 11 133/11
	Печеночные котлеты	100 / 15	10,3	15,9	10,7	227,10	9	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
итого за завтрак			23,092	24,122	98,864	704,92	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 615	

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 2 -й	Шницель рыбный (минтай)	120 / 25	13,231	10,04	11,219	188,17	15	235/11
	картофельное пюре / горошек	110 / 70	2,273	6,715	13,19	122,29	5	128-131/11
	овощной отварной		2,167	2,487	4,01	47,08		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	19	Пром.пр.	
итого за завтрак			22,626	20,10	80,553	593,60	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 615	

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 3 -й	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200	26,63	20,16	52	495,96	8	223 / 11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	26	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18	14/11
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,843	0,349	8	38,51	21	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,238	57,17	20	Пром.пр.
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11	
итого за завтрак			34,028	32,1	101,768	831,83	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 560	

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 4 -й	Овощи свежие (огурец)	70	0,49	0,07	1,33	7,91	2	71/11
	Жаркое по - дормашнему	200	16,514	20,674	18,949	327,92	10	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	25,135	104,00	24	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	19	Пром.пр.
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11	
итого за завтрак			22,951	22,069	92,351	659,83	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 660	

1 - я НЕДЕЛЯ

возрастная категория: 12-18, лет

Сезон : осень 2021 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 1-я День 5-й	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	10,516	12,451	15,024	214,22	16	294/11
	Каша пшеничная /	80 / 100	3,42	4,595	23,929	150,75	4	171-75 /11
	/ Икра свекольная		2,37	1,697	22,87	116,23		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	19	Пром.пр.
итого за завтрак			22,191	19,58	119,88	744,49	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 590	

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	Овощи свежие (помидор)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	2	71 /11
	Плов с говядиной	200	12,52	19,878	32,111	357,43	12	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			18,08	21,2	92,523	632,79	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 650	

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 7-й	Тефтели рыбные (минтай)	100 / 20	9,905	9,66	14,115	183,02	14	239/11
	Картофельное пюре /	110 / 75	2,273	6,715	13,19	122,29	6	128-73/11
	/ Икра кабачковая		2,048	5,39	10,91	100,34		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	25,135	104,00	24	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,21	22,57	96,301	665	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 585	

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 8-й	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	145 / 70	11,4	8,235	2,031	127,84	7	173-133/11
	Кондитерские изделия (печенье)	17	0,717	0,297	6,8	32,74	21	Пром.пр.
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	26	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18	14/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22	338 / 11
итого за завтрак			23,352	22,24	73,188	586,30	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 602	

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : осень 2021 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 2 -я День 9-й	Овощи свежие (огурец)	70	0,49	0,07	1,33	7,91	2	71/11
	Запеканка картофельная с мясом	165 / 35	16,563	22,13	21,92	353,09	11	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	29,400	118,84	27	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22	338 / 11
итого за завтрак			22,0029	23,2	93,44	670,9	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 630	

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 10-й	Каша молочная (рисовая)	210	5,093	10,721	38	268,86	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	25	382/11
	Бутерброд с сыром	65	4,258	8,436	14,695	151,74	17	3-434 / 11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
итого за завтрак			17,471	22,872	108,647	710,3	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 555	

Возрастная категория: с 12 до 18 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			90	92,0	383	2720	белки	-0,002
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	-0,006
12-18 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	22,50	23,00	95,75	680,0	углеводы	-0,017
Среднее за 10 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,0	энерг-я ценность	-0,1296

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

Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ 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.: Делта 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

1 - я неделя

1-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
203 / 11	макароны / кукуруза отварная	150 / 70
133/11	консервированная	
282/11	Печеночные котлеты	100 / 15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

1 - я неделя

2-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120 / 25
128-131/11	картофельное пюре / горьшек овощной отварной	110 / 70
376/11	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

1 - я неделя

3-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
223 / 11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	163/37
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20
14/11	Масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

1 - я неделя

4-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
71 / 11	Овощи свежие (огурец)	70
259/11	Жаркое по - дормашнему	45/155
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

1 - я неделя

5-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	80/100
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

2 - я неделя

6-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
71 / 11	Овощи свежие (помидор)	70
265/11	Плов с говядиной	40/160
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

2 - я неделя

7-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	100/20
128-73 / 11	Картофельное пюре/ /икра кабачковая	110/75
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

2 - я неделя

8-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
173/11	лакомка с помидоркой в	145/70
133/11	омлете/кукуруза отварная	
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	17
379/11	Кофейный напиток	200
14/11	масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80

2 - я неделя

9-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
71 / 11	Овощи свежие (огурец)	70
284/11	Запеканка картофельная с мясом	165/35
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80

2 - я неделя

10-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
182/11	Каша молочная (рисовая)	200/10
382 / 11	Какао с молоком	200
3-434 / 11	Бутерброд с сыром	65
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Россия Краснодарский край

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

возрастная категория: 12-18 лет

25%

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

1я-неделя

ОСЕНЬ

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр (брутто / нетто) на 1 порцию								
1-й день			Печеночные котлеты			СОУС			макароны		
203 / 11	макароны / кукуруза отварная	150 / 70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
133/11	консервированная		печень	123,4	100	сметана	3,48	3,48	макароны	50	50
282/11	Печеночные котлеты	100 / 15	мука пш.	6,9	6,9	мука пш.	1,04	1,04	вода	300	300
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук	7,15	5,37	вода	10,35	10,35	соль	2,27	2,27
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	морковь	6,18	4,9	лук репч.	3,57	3	м/сливочное	7,15	7,15
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	яйца	0,08шт.	3,2	лав лист	0,0003	0,0003	кукуруза отварная		
			м/растительно	6	6	м/сливочное	0,3	0,3	консервирован 116,67 70		
			соль	0,85	0,85	соль	0,15	0,15			

1я-неделя

2-й день			Шницель рыбный			СОУС			картофельное пюре		
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120 / 25	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128-131/1	картофельное пюре / горошек овощной отварной	110 / 70	минтай б/г	147,2	103,2	сметана	6,25	6,25	картофель	129,07	96,80
			лук репч.	24	21,6	мука пш.	1,9	1,9	молоко	17,6	16,5
376/11	Чай с сахаром	200	зелень	2,5	2,4	вода	19	19	м/слив	3,3	3,3
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	молоко	9,6	9,6	томат	2,5	2,5	соль	0,62	0,62
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	яйца	0,12шт.	4,8	лав лист	0,0005	0,0005	/горошек овощ. отварн.		
			сухарь паниро	15	15	соль	0,25	0,25	консервирова	107,8	70
			м/растительно	6	6	чай с сахаром					
			соль	0,8	0,8	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
						чай	2	2	сахар	12	12
						вода	66	66	вода кипятков	150	150

1я-неделя

3-й день			запеканка из творога с молоком сгущённым						Кофейный напиток		
223 / 11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	163/37	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			творог	153,22	150	сл/ масло	6,52	6,52	молоко	200	200
379/11	Кофейный напиток	200	крупа манная	9,78	9,78	сухарь пан	6,52	6,52	Кофейный напиток	2,5	2,5
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20	сахар песок	13,0	13,0	сметана	6,52	6,52	сахар	5	5
14/11	Масло порциями	10	яйца	0,163шт.	6,52	молоко сгущ.	37	37	вода	20	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30									
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100									

1я-неделя

4-й день			Жаркое по - домашнему						Компот из сухофруктов		
71 / 11	Овощи свежие (огурец)	70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
259/11	Жаркое по - домашнему	45/155	свинина	78,3	66,6	м/сливочное	5,34	5,34	сухофрукты	20	20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	картофель	166,14	124,6	м/растительно	2,66	2,66	лим /кислота	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук	14,88	12,4	лавр /лист	0,0077	0,0077	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	томат пюр	7,44	7,44	соль	0,68	0,68	вода	200	200
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	зелень	2	2,0						
			ОВОЩИ СВЕЖИЕ								
			сырьё	брутто	нетто						
			огурец	73,64	70						

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
возрастная категория: 12-18 лет

25%

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

1я-неделя

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
5-й день			Котлета рубленая из птицы соус						каша пшённая рассыпчатая		
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			бедрa кур на кост	139,14	78,0	СОУС: мука п	0,4	0,4	Крупа пшeнная	30	30
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	80/100	хлеб пш.	18	18	вода	13,15	13,15	м/сливочное	5	5
			молоко	20	20	томат	2,06	2,06	вода	54	54
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	3,4	3,4	лук репчат	1,03	0,875	соль	0,61	0,61
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	яйцо	0,072шт.	2,88	м/слив	2,29	2,29	/ икра свекольная		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	соль	0,8	0,8	морковь	6,84	5,47	свекла	96,61	75,71
			сухарь паниро	10	10	л/лист	0,02	0,02	лук репчат	20,8	17,5
			м/растительное	5,1	5,1	соль	0,05	0,05	томат	25	25
						петрушка	1,5	1,5	м/растительн	5	5
									сахар	0,6	0,6

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6-й день			плов с говядиной			чай с сахаром			овощи свежие		
71 / 11	Овощи свежие (помидор)	70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
265/11	Плов с говядиной	40/160	говядина	73,57	63,2	чай	2	2	помидор	82,6	70
376/11	чай с сахаром	200	крупа рисовая	54,4	54,4	вода	66	66			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/растительн	8	8	сахар	12	12			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	лук репч	9,636	8,03	вода кипят	150	150			
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	морковь	16	12,8						
			томат	12,8	12,8						
			соль	1,1	1,1						
			вода	106,7	106,7						

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7-й день			тефтели			соус в тефтели			картофель пюре		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	100/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128-73 / 11	Картофельное пюре/ икра кабачковая	110/75	минтай б/г потра	94,16	89,3	мука пш.	0,4	0,4	картоф	129,07	96,8
			хлеб пш.	2	2	вода	13,15	13,15	молоко	17,6	16,5
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	молоко	11,2	11,2	томат	2,06	2,06	м/сливоч	3,3	3,3
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч	11,58	9	лук репчат	1,03	0,875	соль	0,6	0,6
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	яйцо	0,065шт.	2,6	м/слив	2,29	2,29	/ Икра кабачковая		
			мука	8	8	морковь	6,84	5,47	кабачки	100,73	80,55
			соль	0,88	0,88	л/лист	0,02	0,02	капуста	20,63	16,5
			м/растительн	4,97	4,97	соль	0,05	0,05	лук репчат	9,825	8,25
			Компот из с/фрукт			петрушка	1,5	1,5	томат	8,25	8,25
			сырьё	брутто	нетто				м/растительн	3,75	3,75
			сухофрукты	20	20				соль	0,24	0,24
			сахар	10	10						
			лим/кислота	0,2	0,2						
			вода	200	200						

Россия Краснодарский край
ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕИ
 СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20 (МЕНЮ - РАСКЛАДКА)

ЗАВТРАКИ

возрастная категория: 12-18 лет

2я-неделя

25%

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
8-й день			Лакомка с помидоркой в омлете						Кофейный напиток		
173/11	лакомка с помидоркой в	145/70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
133/11	омлете/кукуруза отварная		бедро кур на к	97,23	54,5	кукуруза отварная			молоко	200	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	17	помидоры св.	10,63	10,2	консервирован	116,67	70	Кофейный напиток	2,5	2,5
379/11	Кофейный напиток	200	сыр костромск	18,23	17,5				сахар	5	5
14/11	масло порциями	10	яйца	2 шт.	80				вода	20	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	молоко	23,4	23,4						
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	соль	0,7	0,7						
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	м/сливочное	3,5	3,5						

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9-й день			Запеканка картофельная с мясом						овощи свежие		
71 /11	Овощи свежие (огурец)	70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
284/11	Запеканка картофельная с мясом	165/35	свинина	76,65	65,2	соус			огурец	73,64	70
			м/растит	3,52	3,52	сметана	8,75	8,75	кисель ассорти		
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	картоф	199,07	149,3	мука пшенич	2,63	2,63	сок яблочный	100	100
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репчат	13,11	10,49	томат пюре	3,5	3,5	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	1,31	1,31	вода	26,25	26,25	вода	104	104
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	м/сливочное	2,62	2,62	л/лист	0,0007	0,0007	сухофрукты	10	10
			сахари	2,62	2,62	соль	0,35	0,35	яблоки	2,7	2,5
									крахмал	10	10

2я-неделя

10-й день			каша молочная рисовая			Какао с молоком			Бутерброд с сыром		
182/11	Каша молочная (рисовая)	200/10	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
382 /11	Какао с молоком	200	крупа рисовая	30,82	30,82	какао-пор	3	3	батон молочный		
3-434 / 11	Бутерброд с сыром	65	молоко	129,9	129,9	молоко	200	200	мука пш.	28,08	28,08
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	сахар	3,9	3,9	сахар	5	5	мука на подпыл	0,65	0,65
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	вода	45,1	45,1	вода	10	10	дрожжи	0,75	0,75
			м/сливочное	10	10				молоко	10,9	10,9
			соль	1,2	1,2				сахар	1	1
									соль	0,3	0,3
									сл/ масло	1,18	1,18
									выход батона	35	
									сыр Костромск	20,84	20
									масло сливочное	10	10

ЗАВТРАКИ

1 - я неделя

ОСЕНЬ 2021 г.

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сметана	3,48	3,48	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/сливочное	7,45	7,45	Кукуруза консервирован.	116,67	70
мука пш.	7,94	7,94	м/растительное	6	6	лук репчатый	10,72	8,37
макароны	50	50	яйцо шт. / гр.	0,080	3,2	морковь	6,18	4,9
всего овощей	133,570	83,27	соль	3,27	3,27	Итого овощи	133,570	83,27
сок яблочный	200	200	Специи	0,0003	0,0003			
печень	123,4	100						

2-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	3,3	3,3	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/растительное	6	6	горошек консервирован.	107,8	70
мука пш.	1,9	1,9	яйцо шт. / гр.	0,120	4,80	томат пюре	2,5	2,5
картофель	129,07	96,8	сахар	12	12	зелень св.	2,5	2,4
всего овощей	136,800	96,50	чай	2	2	лук репчатый	24	21,60
фрукты			соль	1,67	1,67	Итого овощи	136,800	96,50
минтай без/ голо	147,20	103,2	Специи	0,0005	0,0005			
молоко	27,20	26	сухарь панирован.	15	15			
сметана	6,25	6,25						

3-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб пшен.	30	30	молоко сгущёное	37,0		сахар	18,0	18,0
крупа манная	9,78	9,78	творог	153,22	150	кондитер	20	20
фрукты	100	100	сметана	6,52	6,52	кофейный напиток	2,5	2,5
молоко	200	237,00	м/сливочное	16,52	16,52	сухарь панирован.	6,52	6,52
			яйцо шт. / гр.	0,1630	6,52			

4-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	5,34	5,34	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/растительное	2,66	2,66	томат пюре	7,44	7,44
картофель	166,14	124,6	сахар	10	10,0	зелень	2	2,0
всего овощей	97,96	91,84	соль	0,68	0,68	лук репчатый	14,88	12,40
фрукты яблоко	100	100	Специи	0,0077	0,0077	огурец свежий	73,64	70,00
сухофрукты	20	20	лим/кислота	0,2	0,2	Итого овощи	97,960	91,84
свинина	78,30	66,6						

5-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сметана			ОВОЩИ		
хлеб пшен.	68	68	м/сливочное	10,69	10,69	томат пюре	27,06	27,06
мука пш.	0,4	0,4	м/растительное	10,10	10,10	зелень св.	1,5	1,5
крупа пшено	30	30	яйцо шт. / гр.	0,0720	2,88	лук репчатый	21,83	18,375
всего овощей	153,84	128,115	сахар	0,6	0,6	морковь	6,84	5,47
Сок (яблочный)	200	200	соль	1,46	1,46	свекла	96,61	75,71
бедро кур на кости	139,14	78,0	Специи	0,02	0,0200	Итого овощи	153,840	128,12

молоко	20,0	20	сухарь панирован.	10	10
--------	------	----	-------------------	----	----

2 - я неделя

ОСЕНЬ 2021 г.

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	8	8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	12	12	томат пюре	12,8	12,8
крупа рисовая	54,40	54,4	чай	2	2	лук репчатый	9,636	8,03
всево овощей	121,04	103,63	соль	1,1	1,1	морковь	16	12,8
фрукты св. ябло	100	100				помидор св.	82,6	70,00
говядина	73,57	63,2				ИТОГО ОВОЩИ	121,036	103,63

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	28,80	27,7	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	52	52	м/сливочное	5,59	5,59	кабачёк	100,7	80,55
мука пш.	8,4	8,4	м/растительное	8,72	8,72	томат пюре	10,31	10,31
картофель	129,07	96,8	яйцо шт. / гр.	0,065	2,6	зелень св.	1,5	1,5
всево овощей	162,445	132,46	сахар	10	10	капуста б/кач. Св.	20,63	16,5
			соль	1,77	1,77	лук репчатый	22,435	18,13
сухофрукты	20	20	Специи	0,02	0,0200	морковь	6,84	5,47
минтай без/ голо	94,16	89,3	лимонная кислота	0,2	0,200	ИТОГО ОВОЩИ	162,445	132,46

8-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	13,50	13,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	яйцо шт. / гр.	2,00	80	Кукуруза консервирован.	116,67	70
всево овощей	127,30	80,20	сахар	5,000	5	помидор св.	10,63	10,20
фрукты св. ябло	80	80	кондитерка	17	17	ИТОГО ОВОЩИ	127,300	80,20
бедро кур на кости	97,23	54,5	кофейный напиток	2,5	2,5			
молоко	223,40	223,40	соль	0,7	0,7			
сыр костромской	18,23	17,5						

9-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сметана	8,75	8,75	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/сливочное	3,93	3,93	томат пюре	3,5	3,5
мука пш.	2,63	2,63	м/растительное	3,52	3,52	лук репчатый	13,11	10,49
картофель	199,07	149,3	сахар	10	10	огурец свежий	73,64	70
всево овощей	90,250	83,99	соль	0,35	0,35	ИТОГО ОВОЩИ	90,250	83,99
фрукты св. ябло	82,7	82,5	Крахмал	10	10			
сухофрукты	10,00	10	Специи	0,0007	0,0007			
сок	100	100	сухарь панирован.	2,62	2,62			
свинина	76,65	65,2						

10-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сыр костромской	20,84	20	какао порошок	3	3
хлеб пшен.	50	50	м/сливочное	21,18	21,18	дрожжи	0,75	0,75
мука пш.	28,73	28,73	сахар	9,9	9,9	соль	1,5	1,5
крупа рисовая	30,82	30,82						
молоко	340,8	340,8						

возрастная группа 12-18 лет "Ведомость контроля за рационом питания" **режим питания: одноразовый** **с** **по**

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в НЕТТО по дням в граммах на одного человека в качестве горячих ЗАВТРАКОВ (всего) 25%							меню 10 - тидневка СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20			в среднем за неделю (10 дней)	Отклонение 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		
			30	40	0	40	40	30	30	30	30	30		
1	хлеб ржаной	30	40	0	40	40	30	30	30	30	30	30	30	100
2	хлеб пшеничный	50	50	30	50	68	50	52	50	50	50	50	50	100
3	мука пшеничная	5	1,9	0	0	0,4	0	8,4	0	2,63	28,73	5	100	
4	крупы, бобовые	12,5	0	9,78	0	30	54,4	0	0	0	30,82	12,5	100	
5	макаронные изделия	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	100	
6	картофель	46,75	0	96,8	0	124,6	0	96,8	0	149,3	0	46,75	100	
7	овощи (свеж, консерв-е, Зелень, томат, соленья)	80	83,27	96,5	0	91,84	128,115	103,63	80,2	83,99	0	80	100	
8	фрукты свежие	46,25	0	0	100	100	0	100	0	82,5	0	46,25	100	
9	сухофрукты	5	0	0	0	20	0	20	0	10	0	5	100	
10	соки фруктовые	50	200	0	0	200	0	0	0	100	0	50	100	
11	мясо 1-й категории	19,5	0	0	0	66,6	0	63,2	0	65,2	0	19,5	100	
12	цыплята 1 кат. потрошенные	13,25	0	0	0	78	0	0	54,5	0	0	13,25	100	
13	рыба-филе	19,25	0	103,2	0	0	0	89,3	0	0	0	19,25	100	
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10	100	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100	
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	87,5	0	26,1	237	0	20	0	27,7	223,4	0	87,5	100	
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	15	0	150	0	0	0	0	0	0	0	15	100	
17	сыр	3,75	0	0	0	0	0	0	18	0	0	3,75	100	
18	сметана (м. д. ж.. не более 15%)	2,5	3,48	6	7	0	0	0	0	9	0	2,5	100	
19	масло сливочное	8,75	7,45	3,30	16,52	5,34	10,69	0	5,59	13,50	4	8,75	100	
20	масло растительное	4,5	6	6,00	0,00	2,66	10,1	8	8,72	0,00	4	4,5	100	
21	яйцо диетическое столовое	10	3,2	4,80	7	0	2,88	0	2,6	80	0	10	100	
22	сахар	8,75	0	12	18,0	10,0	0,60	12,00	10,00	5,0	10,00	8,75	100	
23	кондитерские изделия	3,75	0	0	20	0	0	0	17	0	0	3,70	(+0,5)	
24	чай	0,5	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0,40	(+1)	
25	какао - порошок	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,3	100	
26	кофейный напиток	0,5	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0,5	100	
27	дрожжи хлебопекарные	0,075	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,075	100	
28	соль пищевая поваренная йодированная	1,25	3,27	1,67	0	0,68	1,46	1,1	1,77	0,70	1,5	1,25	100	
29	Крахмал	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100	
30	Специи	0,5	0,0003	0	0	0,0077	0,02	0	0,02	0	0,00070	0,00487	(+ 4,95)	
31	белки	22,5	23,092	22,626	34,028	22,951	22,191	18,08	19,21	23,352	22,0029	22,50	100	
32	жиры	23	24,122	20,10	32,072	22,069	19,578	21,153	22,57	22,24	23,234	23,00	100	
33	углеводы	95,75	98,864	80,553	101,768	92,351	119,88	92,523	96,301	73,188	93,44	95,75	100	
34	калорийность	680	704,92	593,60	831,83	659,83	744,49	632,79	665	586,30	670,8856	680,03	100	

