

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮТ

Директор

Директор МАОУ СОШ № 23



Васильченко Ю. М.



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ОСЕНЬ

20__г

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3/2.4.3590-20

2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

_____ А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД О С Е Н Ъ

20__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 ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ
1 - я НЕДЕЛЯ

25%

Возрастная категория: с 12 до 18 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 отварные с маслом	180	5,042	6,012	30,229	195,19	2	203 / 11
	кукуруза отварная (консервированная)	50	1,439	1,229	2,74	27,77	3	133/11
	Печеночные котлеты	120 /15	12,091	18,665	12,561	266,59	11	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	31	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	18,46	85,06	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
итого за завтрак			23,31	26,606	97,5	722,52	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 635	

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	10,285	178,32	17	235/11
	картофельное пюре / горошек	135/60	2,989	7,241	14,188	133,88	6	128-131/11
	овощной отварной		1,857	2,131	3,44	40,35		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
итого за завтрак			21,11	20,11	78,53	579,55	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 595	

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 сгущённым	190 / 20	29,233	20,918	54,7	523,99	10	223 / 11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	30	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	24	14/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,0543	0,436	10	48,14	26	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,238	57,17	22	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	27	338 / 11
итого за завтрак			36,8423	32,917	106,468	869,49	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 575	

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	4	71/11
	Жаркое по - домашнему	200	16,514	23,674	18,949	354,92	12	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	28	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	27	338 / 11
итого за завтрак			22,201	24,969	96,548	699,72	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 630	

1 - я НЕДЕЛЯ

возрастная категория: 12-18 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 5-й	Котлета рубленая из птицы	110 / 20	12,476	18,905	16,276	285,15	20	294/11
	Каша пшеничная / / Икра свекольная	80 / 100	3,42 2,37	4,595 0,103	19,615 22,87	133,50 101,89	8	171-75 /11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	31	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
итого за завтрак			23,511	24,39	115,307	774,76	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 590	

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 6-й	Каша молочная (рисовая)	210	5,993	12,721	39,041	294,63	1	182 /11
	Сыр порциями (костромской)	15	3,84	3,915	0	50,60	25	15/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	21	Пром.пр.
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,843	0,349	8	38,51	26	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,396	0,40	9,702	43,96	27	338 / 11
итого за завтрак			15,952	18,306	111,551	674,77	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 625	

2 - я НЕДЕЛЯ

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7-й	Овощи свежие (помидор)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	4	71 /11
	Плов с говядиной	180	11,968	17,89	28,9	324,48	14	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	27	338 / 11
итого за завтрак			17,413	19,195	91,005	606,43	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 620	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8-й	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 20	10,73	11,548	15,291	208,02	16	239/11
	Картофельное пюре / / Икра кабачковая	135 / 60	2,79 1,638	8,241 4,312	16,2 8,73	150,13 80,27	7	128-73/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	31	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	21	Пром.пр.
	итого за завтрак			20,97	25,006	100,946	713	суммарный объём
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 615	

2 - я НЕДЕЛЯ

возрастная категория: 12-18 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 2 -я	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	175 / 55	14,804	11,387	3,175	174,40	9	173-133/11
	1,583		1,352	3,01	30,55			
День 9-й	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	30	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	27	338 / 11
итого за завтрак			25,492	17,58	70,233	541,16	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 600	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я	Овощи свежие (огурец)	70	0,49	0,07	1,33	7,91	4	71/11
	Запеканка картофельная с мясом	165 / 35	17,03	22,13	25,09	367,62	13	284/11
День 10-й	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	23,790	96,40	34	359/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	18,46	85,06	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	27	338 / 11
итого за завтрак			21,924	23,3	90,0	657,2	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	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я	Каша молочная (рисовая)	210	5,993	12,721	39,041	294,63	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	29	382/11
День 11-й	Бутерброд с сыром	70	5,986	9,085	15,825	169,01	23	3-434 / 11
	Хлеб пшеничный	46	2,436	0,391	21,229	98,18	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
итого за завтрак			19,91	25,557	111,645	756,23	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 556	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я	Овощи свежие (огурец)	70	0,49	0,07	1,33	7,91	4	71/11
	Зразы рубленые	120	12,435	8,185	4,345	140,79	18	237/11
День 12-й	Рагу овощное	200	3,471	8,933	6,381	119,81	5	143 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	28	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	18,46	85,06	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	21	Пром.пр.
итого за завтрак			21,358	18,098	79,263	565,37	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 670	

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню завтраки 12-тидневка				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%				90	92,0	383	2720	белки	0,009
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	0,005
Среднее за 12 дней (фактически)				22,50	23,00	95,750	679,99	энерг-я ценность	0,108

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: 12-18 лет

1я-неделя

25%

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию											
1-й день			Печеночные котлеты						СОУС			макаронны отварные /		
205 / 11	Макаронны отварные с маслом	180	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
133/11	кукуруза отварная консервиро	50	печень	148,15	120	сметана	3,45	3,45	макаронны	60	60			
282/11	Печеночные котлеты	120 /15	мука пш.	5,39	5,39	мука	1,04	1,04	м/сливочное	8,58	8,58			
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	крахмал	2	2	вода	10,35	10,35	соль	0,8	0,8			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	0,8	0,8	л/лист	0,0003	0,0003						
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	лук репч.	8,58	6,86	соль	0,15	0,15	кукуруза отварная					
			морковь	7,32	5,85	лук репч	3,57	3	сырьё	брутто	нетто			
			яйца	0,095шт.	3,8	м/сливочное	0,3	0,3	консервирован	83,34	50			
			м/растительное	6	6									
			соль	1,14	1,14									

1я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию											
2-й день			Шницель рыбный						соус			картофельное пюре /		
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
128-131/1	картофельное пюре / горошек овощной отварной	135/60	минтай б/г потрац	122,67	86	мука пш.	0,4	0,4	картофель	158,40	118,8			
			лук репч.	20	18	вода	13,15	13,15	м /сливочное	4,05	4,05			
			зелень	2	2	томат	2,06	2,06	молоко	21,6	20,25			
376/11	Чай с сахаром	200	молоко	8	8	лук репчат	1,03	0,875	соль	1	1			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	яйца	0,1шт.	4	м/слив	2,29	2,29	/горошек овощ. отварн.					
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	сухарь паниров	12	12	морковь	6,84	5,47	консервирова	92,4	60			
			м/растительное	5	5	л/лист	0,002	0,002	чай с сахаром					
			соль	0,66	0,66	соль	0,05	0,05	чай	2	2			
						петрушка	1,14	1,14	вода	66	66			
									сахар	13	13			
									вода	150	150			

1я-неделя

3-й день			Запеканка из творога с молоком сгущённым						Кофейный напиток		
223 / 11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	190/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			творог	185,34	180	сл/ масло	7,6	7,6	молоко	200	200
379/11	Кофейный напиток	200	крупна манная	11,4	11,4	сухарь пан	7,6	7,6	Кофейный напиток	3	3
14/11	Масло порциями	10	сахар песок	10,2	10,2	сметана	7,6	7,6	сахар	6	6
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	25	яйца	0,19шт.	7,6	молоко сгущ.	20	20	вода	20	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30									
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100									

1я-неделя

4-й день			Жаркое по - домашнему						овощи свежие		
71/11	Овощи свежие (огурец)	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
259/11	Жаркое по - домашнему	54/146	свинина	93,96	79,92	м/сливочное	5	5	огурец	63,12	60,00
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	картофель	155,74	116,8	м/растительное	2,1	2,1	Компот из сухофруктов		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук	14,05	11,7	лавр /лист	0,0077	0,0077	смесь сух-в	20	20
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат пюр	7	7	соль	0,68	0,68	сахар	10	10
338 / 11	Фрукты по сезону	90	зелень	1	1,0				лим/кислота	0,2	0,2
									вода	200	200

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Котлета рубленая из птицы (соус)						каша пшённая		
294/11	Котлета рубленая из птицы	110/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			бедро кур на кост	145,20	81,4	СОУС: мука пш	0,4	0,4	Крупа пшено	30,75	30,75
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	80/100	хлеб пш.	19,8	19,8	вода	13,15	13,15	м/сливочное	4	4
			молоко	24,1	24,1	томат	2,06	2,06	вода	55,35	55,35
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4,4	4,4	лук репчат	1,03	0,875	соль	0,41	0,41
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	яйцо	0,1125шт.	4,5	м/слив	2	2	/ икра свекольная		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	соль	0,8	0,8	морковь	6,84	5,47	свекла	96,61	75,71
			сухари паниров	11	11	л/лист	0,002	0,002	лук репчат	20,8	17,5
			м/растительное	6,6	6,6	соль	0,05	0,05	томат	25	25
						зелень	1,85	1,85	м/растительное	6,5	6,5
									сахар	0,6	0,6

1я-неделя

6-й день			каша молочная			чай с сахаром			сыр порциями		
182 /11	Каша молочная (рисовая)	200/10	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
15/11	Сыр порциями (костромской)	15	крупа рисовая	31	31	чай	2	2	сыр костромск	15,51	15
376/11	Чай с сахаром	200	молоко	140,5	140,5	вода	66				
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	сахар	3,5	3,5	сахар	13	13			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	м/сливочное	10	10	вода	150	150			
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20	соль	1	1						
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	вода	37,5	37,5						

2 неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			плов с говядиной						овощи свежие		
7-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	Овощи св. (помидор.)	70	говядина	91,4	79	томат	10,4	10,4	помидор	82,6	70
265/11	Плов с говядиной	50/130	крупа рисовая	44,2	44,2	соль	1	1	чай с сахаром		
376/11	чай с сахаром	200	м/растительное	6,5	6,5	вода	104		чай	2	2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч	7,8	6,5				вода	66	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	морковь	13	10,4				сахар	13	13
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90							вода	150	

8-й день			тефтели			соус в тефтели			Картофельное пюре		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128-73 / 11	Картофельное пюре/ / икра кабачковая	135/60	минтай б/г	103,56	72,60	мука пш.	0,4	0,4	картофель	158,40	118,8
			хлеб пш.	15,4	15,4	вода	13,15	13,15	м /сливочное	4,05	4,05
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	молоко	19	19	томат	2,06	2,06	молоко	21,6	20,25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч	19,8	15,4	лук репчат	1,03	0,875	соль	1	1
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	яйцо	0,075шт.	3	м/слив	1,9	1,9	/ Икра кабачковая		
			мука	8,8	8,8	морковь	6,84	5,47	кабачки	80,6	64,44
			соль	0,8	0,8	л/лист	0,002	0,002	капуста св.	16,5	13,2
			м/растительное	7,24	7,24	соль	0,05	0,05	лук репчатый	7,86	6,6
						петрушка	2	2	томат пюре	6,6	6,6
									м/растительное	3	3
									соль	0,24	0,24

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9-й день			Лакомка с помидоркой в омлете						Кофейный напиток		
173/11	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	175/55	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			бедро кур на кост	138,43	77,6	кукуруза отварная			молоко	200	200
379/11	Кофейный напиток	200	помидоры св.	19,35	16,4	консервированн	91,67	55	Кофейный нап	3	3
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	сыр костромско	15,63	15				сахар	6	6
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	яйца	2,125 шт.	85				вода	20	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	молоко	30	30						
			соль	0,8	0,8						
			м/сливочное	6	6						

2я-неделя

10-й день			Запеканка картофельная с мясом						Кисель ассорти фруктовое		
71 / 11	Овощи свежие. (огурец)	70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
284/11	Запеканка картофельная с мясом	165/35	свинина	88,27	75,08	соус			сухофрукты	20	20
			м/растит	4,06	4,06	сметана	8,75	8,75	сахар	10	10
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	картоф	190,14	142,6	мука пшенич	2,63	2,63	крахмал	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репчат	12,51	10	томат пюре	3,5	3,5	яблоки св.	6	5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	1,25	1,25	вода	26,25	26,25	лим/кислота	0,2	0,2
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	м/сливочное	2,5	2,5	л/лист	0,0007	0,0007	вода	204	204
			сухари	2,5	2,5	соль	0,35	0,35	ОВОЩИ СВЕЖИЕ		
			соль	1	1				сырьё	брутто	нетто
									огурец	73,64	70,00

2я-неделя

11-й день			каша молочная рисовая			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	31	31	батон молочный			яйца шт./ гр.	0,00125шт	0,5
3-434/11	Бутерброд с сыром	70	молоко	140,5	140,5	мука пш.	35	35	сахар	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	46	сахар	3,5	3,5	мука на подпыл	1,44	1,44	соль	0,7	0,7
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	10	10	дрожжи	0,9	0,9	выход батона	45	
			соль	1	1	молоко	9,4	9,4	сыр Костромс	15,51	15
			вода	37,5	37,5	м/сливочное	0,98	0,98	масло сливочн	10	10
			Какао с молоком								
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
			какао-пор	3,6	3,6	сахар	6	6			
			молоко	200	200	вода	10	10			

2я-неделя

12-й день			рагу овощное						Зразы рубленые		
71 / 11	Овощи свежие. (огурец)	70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
237/11	Зразы рубленые	120	картоф	86	64	зелень	1	1	минтай б/г	103,3	72,4
143 / 11	Рагу овощное	200	морковь	40	32	соус: сметана	10,2	10,2	хлеб	18	18
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	лук реп	20	16	мука пшенич	4,5	4,5	молоко	18	18
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	репа	42	32	томат пюре	6	6	яйца шт./ гр.	0,04шт.	1,6
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	капуста	50,00	40,00	вода	50	50	сухарь паниров	6	6
			м/растит	1	1	л/лист	0,0012	0,0012	м/растительное		6
			лав лист	0,02	0,02	соль	0,6	0,6	фарш для зраз		
			м/слив	6,1	6,1	Компот из сухофруктов			лук репчатый	26	22
			соль	0,72	0,72	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	2	2
						смесь сух-в	20	20	морковь	10,94	8,74
			ОВОЩИ СВЕЖИЕ			сахар	10	10	м/сливочное	2	2
			сырьё	брутто	нетто	к-та лимон	0,2	0,2	рис крупа	1,65	1,65
			огурец	73,64	70,00	вода	200	200	яйца	0,25 шт.	10

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

ЗАВТРАКИ

на одного человека в день

МЕНЮ**12 - 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	3,45	3,45	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40,8	40,8	м/сливочное	8,88	8,88	Кукуруза консервирован	83,34	50
мука пш.	6,43	6,43	м/растительное	6	6	лук репчатый	12,15	9,86
макароны	60	60	яйцо шт. / гр.	0,09500	3,8	морковь	7,32	5,85
всево овощей	102,810	65,71	соль	2,09	2,090	итого овощи	102,810	65,71
сок яблочный	200	200	Крахмал	2	2			
ПЕЧЕНЬ	148,15	120	Специи л/лист	0,0003	0,0003			

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	6,34	6,34	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/растительное	5	5	горошек консервирован.	92,4	60
мука пш.	0,4	0,4	яйцо шт. / гр.	0,100	4,00	томат пюре	2,06	2,06
картофель	158,40	118,8	сахар	13	13	зелень св.	3,14	3,14
всево овощей	125,470	89,545	чай	2	2	лук репчатый	21,03	18,88
минтай без/ голов	122,67	86	соль	1,71	1,71	морковь	6,84	5,47
молоко	29,60	28	Специи л/лист	0,002	0,002	итого овощи	125,470	89,545
			сухарь панирован.	12	12			

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб пшен.	30	30	сметана	7,6	7,6	сухарь панирован.	7,6	7,6
крупа манная	11,4	11,4	м/сливочное	17,6	17,6			
фрукты	100	100	яйцо шт. / гр.	0,1900	7,6			
молоко	200	220,00	сахар	16,2	16,2			
молоко сгущёное	20,0		кондитер	25	25			
творог	185,34	180	кофейный напиток	3	3			

4-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	5	5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/растительное	2,1	2,1	томат пюре	7	7
картофель	155,74	116,8	сахар	10	10,0	зелень	1	1,0
всево овощей	85,17	79,70	соль	0,68	0,68	лук репчатый	14,05	11,70
фрукты яблоко св.	90	90	Специи л/лист	0,0077	0,0077	огурец свежий	63,12	60,00
сухофрукты	20	20	лим/кислота	0,2	0,2	итого овощи	85,170	79,70
свинина	93,96	79,92						

возрастная категория: 12-18 лет

ЗАВТРАКИ на одного человека в день **МЕНЮ** **12 - ТИДНЕВКА**
 компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки) компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

5-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	10,4	10,4	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	69,8	69,8	м/растительное	13,10	13,1	томат пюре	27,06	27,06
мука пш.	0,4	0,4	яйцо шт. / гр.	0,11250	4,5	зелень св.	1,85	1,85
крупа пшено	30,75	30,75	сахар	0,6	0,6	лук репчатый	21,83	18,375
всего овощей	154,19	128,465	соль	1,26	1,26	морковь	6,84	5,47
			Специи л/лист	0,002	0,0020	свекла	96,61	75,71
сок яблочный	200	200	сухарь панирован.	11	11	ИТОГО ОВОЩИ	154,190	128,465
бедро кур на кости	145,2	81,4						
молоко	24,1	24,1						

6-й день					
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	10,0	10
хлеб пшен.	50	50	сахар	16,5	16,5
крупа рисовая	31,00	31	кондитерка	20	20
фрукты яблоко св.	90	90	чай	2	2
молоко	140,5	141	соль	1	1
сыр костромской	15,51	15			

2 неделя

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/растительное	6,5	6,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	13	13	томат пюре	10,4	10,4
крупа рисовая	44,20	44,2	чай	2	2	лук репчатый	7,8	6,50
всего овощей	113,80	97,30	соль	1	1	морковь	13	10,4
фрукты св. яблоко	90	90				помидор св.	82,6	70,00
говядина	91,4	79				ИТОГО ОВОЩИ	113,800	97,30

8-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	молоко	40,60	39,25	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	65,4	65,4	м/сливочное	5,95	5,95	кабачёк	80,6	64,44
мука пш.	9,2	9,2	м/растительное	10,24	10,24	томат пюре	8,66	8,66
картофель	158,40	118,80	яйцо шт. / гр.	0,0750	3	зелень св.	2	2
всего овощей	143,270	116,645	соль	2,09	2,09	капуста б/кач. Св.	16,5	13,2
фрукты св. яблоко			Специи л/лист	0,002	0,0020	лук репчатый	28,69	22,88
сок яблочный	200	200				морковь	6,84	5,47
минтай без/ голови	103,56	72,60				ИТОГО ОВОЩИ	143,270	116,645

возрастная категория: 12-18 лет

ЗАВТРАКИ

на одного человека в день

МЕНЮ**12 - ТИДНЕВКА**

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9-й день								
сырье	брутто	нетто	сырье	брутто	нетто	сырье	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	6,00	6	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50,00	яйцо шт. / гр.	2,12500	85	Кукуруза консервирован	91,67	55
всево овощей	111,020	71,40	сахар	6,000	6	помидор св.	19,35	16,40
фрукты св. яблоко	90	90	кофейный напиток	3,000	3	итого овощи	111,020	71,40
бедро кур на кости	138,43	77,6	соль	0,8	0,8			
молоко	230,00	230,00						
сыр костромской	15,63	15						

10-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сметана	8,75	8,75	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40	40	м/сливочное	3,75	3,75	томат пюре	3,5	3,5
мука пш.	2,63	2,63	м/растительное	4,06	4,06	лук репчатый	12,51	10,00
картофель	190,14	142,6	сахар	10	10	огурец свежий	73,64	70,00
всево овощей	89,650	83,50	соль	1,35	1,35	итого овощи	89,650	83,50
фрукты св. яблоко	96,0	95	Крахмал	10	10			
сухофрукты	20,00	20	Специи л/лист	0,0007	0,0007			
свинина	88,27	75,08	лимонная кислота	0,2	0,2			
			сухарь панирован.	2,5	2,5			

11-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сыр костромской	15,51	15	какао порошок	3,6	3,6
хлеб пшен.	46	46	м/сливочное	20,98	20,98	дрожжи	0,9	0,9
мука пш.	36,44	36,44	яйцо шт. / гр.	0,0125	0,5	соль	1,7	1,7
крупа рисовая	31,00	31	сахар	9,7	9,7			
молоко	349,9	349,9						

12-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сметана	10,2	10,2	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	58	58	м/сливочное	10,1	10,1	репа	42	32
мука пш.	4,5	4,5	м/растительное	7	7	томат пюре	6	6
крупа рисовая	1,65	1,65	яйцо шт. / гр.	0,290	11,60	зелень св.	1	1
картофель	86	64	сахар	10	10	капуста б/кач. Св.	50,0	40,0
всево овощей	269,580	227,74	соль	1,32	1,32	лук репчатый	46	38,00
сухофрукты	20,00	20	Специи л/лист	0,0212	0,0212	морковь	50,94	40,74
минтай б/г потраш	103,3	72,4	лимонная кислота	0,2000	0,2	огурец свежий	73,64	70,00
молоко	18	18	сухарь панирован.	6	6	итого овощи	269,580	227,74
						ЯЙЦА		
						штук	грамм	
						в зразы	0,0400	1,6
						в зразы фарш	0,2500	10
						ИТОГО ЯЙЦА	0,2900	11,6

КОМПАНОВКА 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

возрастная категория: 12 - 18 лет

О С Е Н Ь 20__ г.

1 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
205 / 11	Макароны отварные с маслом	180
133/11	кукуруза отварная консервированная	50
282/11	Печеночные котлеты	120 /15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

1 - я неделя

2-й день		
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20
128-131/11	картофельное пюре / горошек овощной отварной	135/60
376/11	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30

3-й день		
223 /11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	190/20
379/11	Кофейный напиток	200
14/11	Масло порциями	10
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

4-й день		
71/11	Овощи свежие (огурец)	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	54/146
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты по сезону	90

5-й день		
294/11	Котлета рубленая из птицы	110/20
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	80/100
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

6-й день		
182 /11	Каша молочная (рисовая)	200/10
15/11	Сыр порциями (костромской)	15
376/11	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90

2 - я неделя

7-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7-й день		
71 / 11	Овощи св. (помидор.)	70
265/11	Плов с говядиной	50/130
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90

2 - я неделя

8-й день		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/20
128-73 / 11	Картофельное пюре/ /икра кабачковая	135/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

9-й день		
173/11	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	175/55
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90

2 - я неделя

10-й день		
71 / 11	Овощи свежие. (огурец)	70
284/11	Запеканка картофельная с мясом	165/35
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90

2 - я неделя

11-й день		
182/11	Каша молочная (рисовая)	200/10
382 /11	Какао с молоком	200
3-434/11	Бутерброд с сыром	70
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	46
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

2 - я неделя

12-й день		
71 / 11	Овощи свежие. (огурец)	70
237/11	Зразы рубленые	120
143 / 11	Рагу овощное	200
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40