

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (ОВЗ)
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

ПЕРИОД: ОСЕНЬ

2021 г.

Возрастная категория: с 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон :

ОСЕНЬ 2021 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	ЗАВТРАК							
	Каша молочная (манная)	200	5,819	10,21	30,838	238,52	1	181/
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	48	379/
	Бутерброд с сыром	60	6,39	8,31	17,8	171,55	41	3 /
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.г
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.г
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	46	338/
итого за завтрак			19,39	22,165	105,89	700,62	суммарный объём п/ гр.завтра 610	
ОБЕД								
	Борщ с картофелем со св/капустой	250	2,875	5,06	15,163	117,69	5	82/
	макароны / кукуруза	90 / 90	3,274	3,471	14,846	103,72	29	203 /
	отварная (консервированная)		2,591	2,2128	4,93	50,00		133/
	Печеночные котлеты	110 / 10	11,764	16,591	10,242	237,34	14	282/
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389/
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.п
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.п
итого за обед			25,75	28,120	105,12	776,55	суммарный объём порций гр. 830	
ВСЕГО: за завтрак и обед			45,14	50,28	211,01	1477,17	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

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	ЗАВТРАК							
	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	10,392	12,315	11,598	198,80	27	294/1
	каша пшеничная/ горошек	90 / 90	3,475	4,505	22,534	144,58	31	171-13
	овощной отварной (консервированный)		2,786	3,197	4,87	59,40		/ 1
	чай с лимоном	200	0,145	0,023	16,89	68,35	52	377/1
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пг
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пг
итого за завтрак			21,04	20,825	94,91	651,23	суммарный объём п/ гр.завтра 580	
ОБЕД								
	Суп с крупой	250	4,488	5,988	12,72	122,72	6	116/1
	Шницель рыбный (минтай)	120	10,86	9,93	10,285	173,96	25	235/1
	картофельное пюре /	130 / 50	2,878	6,971	20,495	156,23	33	128-74
	Икра овощная		1,09	1,39	6,14	41,43		/ 1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	47	349/1
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пг
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пг
итого за обед			24,22	25,155	104,06	739,52	суммарный объём порций гр. 830	
ВСЕГО: за завтрак и обед			45,27	45,98	198,97	1390,75	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон :

ОСЕНЬ 2021 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 3-й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	160 / 40	25,898	19,04	33,636	409,50	39	223 /
	Чай без сахара	200	0,36	0,103	0,08	2,69	53	375 /
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,265	0,524	12	57,78	45	Пром.п
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	46	338 /
итого за завтрак			28,00	20,147	57,48	523,24	суммарный объём п/ гр.завтра 550	
	ОБЕД							
	Суп с лапшой	250	2,565	5,543	11,02	104,23	7	113 /
	Биточки особые (мясные)	100	14,346	20,111	12,128	286,90	15	269 /1
	Рагу из овощей	180	3,03	13,768	14,70	194,83	36	143 /1
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389 /1
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	Пром.п
	Хлеб ржаной	50	2,825	0,6	22,593	107,07	43	Пром.п
итого за обед			26,83	40,532	111,92	919,75	суммарный объём порций гр. 840	
ВСЕГО: за завтрак и обед			54,83	60,68	169,39	1442,99	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

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	ЗАВТРАК							
	Каша молочн из пшена и риса	210	6,08	11,18	33,48	258,86	3	175 /1
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	49	382 /1
	Бутерброд с сыром	60	6,39	8,31	17,8	171,55	41	3 /1
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр
итого за завтрак			20,655	23,545	113,297	747,71	суммарный объём п/ гр.завтра 550	
	ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	250	6	7,01	14,015	143,15	8	102 /1
	Жаркое по - дормашнему	180	13,005	18,3076	17,0182	284,86	16	259 /1
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	19,052	77,24	54	359 /1
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338 / 1
итого за обед			23,882	26,5146	98,9022	729,8	суммарный объём порций гр. 810	
ВСЕГО: за завтрак и обед			44,54	50,06	212,20	1477,48	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон: ОСЕНЬ 2021 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	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,745	10,903	108,20	4	120/1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/1
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	45	Пром.п
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.п
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.п
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,32	0,32	7,84	35,52	46	338/1
итого за завтрак			9,718	5,962	68,575	366,83	суммарный объём п/гр.завтра 625	
ОБЕД								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,883	6,213	9,265	112,51	9	88/1
	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	10,392	12,315	11,598	198,80	27	294/1
	Каша ячневая / / Икра свекольная	95 / 85	2,958 2,014	4,685 0,092	19,118 19,49	130,44 86,82	32	171-75 / 1
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389/1
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.п
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	43	Пром.п
итого за обед			26,057	24,21	123,9158	817,78	суммарный объём порций гр. 840	
ВСЕГО: за завтрак и обед			35,78	30,17	192,49	1184,61	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

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	ЗАВТРАК							
	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	37	71/1
	Плов с говядиной	180	13,001	17,897	31,224	337,97	18	265/1
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/1
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.п
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.п
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338/1
итого за завтрак			17,246	19,032	86,756	587,30	суммарный объём п/гр.завтра 590	
ОБЕД								
	Свекольник	250	5,0613	9,388	18,163	177,39	10	83/1
	Печеночные котлеты	110 / 10	11,764	16,591	10,242	237,34	14	282/1
	макароны / горошек	90 / 90	3,475	4,505	14,846	113,83	30	203-13
	овощной отварн.(Консервированный)		2,786	3,197	4,87	59,40		/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	47	349/1
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.п
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	43	Пром.п
итого за обед			28,5583	34,68	107,059	854,55	суммарный объём порций гр. 840	
ВСЕГО: за завтрак и обед			45,80	53,71	193,82	1441,85	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 12 до 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			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 7-й	запеканка из творога с молоком сгущённым	165 / 35	25,978	20,06	32,636	415,00	40	223/1
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	48	379/1
	Бутерброд с сыром	55	5,416	8,443	16,3	162,85	42	3-405/1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338 / 1
итого за завтрак			35,394	31,573	78,336	739,08	суммарный объём п/гр.завтра 555	
ОБЕД								
	Суп из овощей	250	5,588	5,988	9,178	112,96	11	99/1
	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 20	10,397	6,0107	11,747	142,67	21	239/1
	Картофельное пюре / икра кабачковая	120 / 60	2,657 1,638	6,435 4,312	13,4 8,73	122,14 80,27	34	128-7 / 1
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389/1
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	43	Пром.пр
итого за обед			26,09	23,65	107,508	747,25	суммарный объём порций гр. 850	
ВСЕГО: за завтрак и обед			61,48	55,22	185,84	1486,33	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 8-й	Лакомка с помидоркой в омлете	200	15,086	21,478	4,074	269,94	28	173/1
	кукуруза отварная (консервирован.)	60	1,727	1,475	3,29	33,33	38	133/1
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/1
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	Пром.пр
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр
итого за завтрак			21,638	23,843	66,470	567,02	суммарный объём п/гр.завтра 550	
ОБЕД								
	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,195	2,780	15,69	108,56	12	106/1
	Голубцы ленивые	160 / 40	13,259	10,405	11,152	191,29	19	287/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	47	349/1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338/1
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	/1
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	349/1
итого за обед			24,271	14,55	96,153	612,6	суммарный объём порций гр. 840	
ВСЕГО: за завтрак и обед			45,91	38,39	162,62	1179,62	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон :

ОСЕНЬ 2021 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 9 - й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,745	10,903	108,20	4	120/
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	45	Пром.п
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.п
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.п
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338/
итого за завтрак			9,80	6,042	70,54	375,71	суммарный объём п/ гр.завтра 625	
ОБЕД								
	Суп картофельный с клецками	250	6,067	5,855	11,5	122,96	13	108-109/
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	37	71 /
	Запеканка картофельная с мясом	165 / 35	12,63	25,07	33,02	408,19	17	284/
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	19,052	77,24	54	359/
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	Пром.п
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	43	Пром.п
итого за обед			24,667	31,98	113,3	839,88	суммарный объём порций гр. 810	
ВСЕГО: за завтрак и обед			34,47	38,03	183,87	1215,59		
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	обед	

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 10 -й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная (рисовая)	200	4,86	10,2	31,8	238,44	2	182/1
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	49	382/1
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	45	Пром.п
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.п
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.п
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338/1
итого за завтрак			13,058	14,747	99,432	582,68	суммарный объём п/ гр.завтра 575	
ОБЕД								
	Суп с лапшой	250	2,565	5,543	11,02	104,23	7	113/1
	Биточек рыбный (минтай)	100	10,862	7,375	11,72	156,70	26	234/1
	картофельное пюре / горошек	100 / 80	2,07	6,100	12	111,18	35	128-131 / 1
	овощной отварной (консервированный)		2,477	2,842	5,58	57,80		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389/1
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	Пром.п
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.п
итого за обед			23,729	22,73	105,348	720,88	суммарный объём порций гр. 820	
ВСЕГО: за завтрак и обед			36,79	37,48	204,78	1303,56		
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	обед	

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20							жиры	0,00
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	50%	45,0	46,0	191,5	1360,0	углеводы	0,00
Среднее за 10 дней (фактически)			45,00	46,00	191,50	1360,0	энерг-я ценность	0,05

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.

50%

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ
возрастная категория: 12-18 лет

ОСЕНЬ

1 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
181/11	Каша молочная (манная)	190/10
379/11	Кофейный напиток	200
3 /11	Бутерброд с сыром	55
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90
ОБЕД		
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	250
203-133 /11	макароны / кукуруза отварная (консервированная)	90 / 90
282/11	Печеночные котлеты	110/10
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
4-й день		
ЗАВТРАК		
175/11	Каша молочн из пшена и риса	190/10
382/11	Какао с молоком	200
3 /11	Бутерброд с сыром	60
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ОБЕД		
102/11	Суп картоф. с горохом	250
259/11	Жаркое по - дормашнему	55/125
359/11	Кисель ассарти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

2-й день		
ЗАВТРАК		
294/11	Котлета из птицы	100/20
171-131 / 11	каша пшеничная/ Горошек овоц. отварн.	90/90
377/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ОБЕД		
115/11	Суп с крупой	250
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120
128-74/11	картофельное пюре / икра овощная	130 /50
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
5-й день		
ЗАВТРАК		
120/11	Суп молочный с макаронами	250
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80
ОБЕД		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171-75/11	каша ячневая/ икра свекольная	95/85
389/11	Соқ фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
3-й день		
ЗАВТРАК		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	160/40
375/11	Чай без сахара	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120
ОБЕД		
113/11	Суп с лапшой	250
269/11	Биточки особые	100
143/11	Рагу овощное	180
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6-й день		
ЗАВТРАК		
71 /11	Овощи свежие (помидор)	50
265/11	Плов с говядиной	55/125
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
83/11	Свекольник	250
282/11	Печеночные котлеты	110/10
203-133 /11	макароны / горошек овощной отварн. (Консервированный)	90 / 90
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

7-й день		
ЗАВТРАК		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	165/35
379/11	Кофейный напиток	200
5-405/11	Бутерброд с сыром	60
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100
ОБЕД		
99 / 11	Суп из овощей	250
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/20
128-73 / 11	картофельное пюре / /икра кабачковая	120/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

8-й день		
ЗАВТРАК		
173/11	лакомка с помидоркой в омлете	200
133/11	кукуруза консервированная	60
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
ОБЕД		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200/50
287/11	Голубцы ленивые	160/40
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9-й день		
ЗАВТРАК		
120/11	Суп молочный с макаронами	250
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
108-109/11	Суп картофельный с клецками	250
71 /11	Овощи свежие (огурец)	60
284/11	Запеканка картофельная с мясом	165/35
359/11	Кисель ассарти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
10 - й день		
ЗАВТРАК		
182/11	Каша молочная рисовая	195/10
382/11	Какао с молоком	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
113/11	Суп с лапшой	250
234/11	Биточек рыбный	100
128-70 / 11	картофельное пюре / Горошек овощ. отварн.(конс)	100/80
Пром.пр.	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
338 / 11	Хлеб ржаной	30

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

1 - я неделя

50%

ОСЕНЬ

Сборник рецепт №	Наименование блюда 1-й день	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
1-й день			каша молочная манная			Кофейный напиток			Печеночные котлеты		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
181/11	Каша молочная (манная)	190/10	крупа манка	29,45	29,45	Кофейный напиток	5	5	печень	123,5	100
379/11	Кофейный напиток	200	молоко	160,36	160,36	молоко	200	200	мука пш	2,42	2,42
3/11	Бутерброд с сыром	60	сахар	4,3	4,3	сахар	7	7	крупа манная	0,07	0,07
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/сливочное	10	10	вода	20	20	Хлеб пш.	2,88	2,88
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	соль	0,3	0,3				лук	8	6,4
338/11	Фрукты свежие (яблоко)	90	вода	5,9	5,9	Бутерброд с сыром			морковь	15,0	12
			Борщ с картофелем со свежей капустой			сырьё	брутто	нетто	яйца шт / гр.	0,0825 шт	3,30
						Хлеб пш.	30	30	соль	0,7	0,7
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	сыр костромский	20,68	20	сухарь панировочный	10	10
82/11	Борщ с картофелем со свежей капустой	250	свекла	50	40	м/сливочное	10	10	м/растит	5,5	5,5
			капуста б/кач	25	20				СОУС: вода	6,9	
203-133 /11	макаронны / кукуруза отварная (консервированная)	90 / 90	картофель	26,75	20	макаронны			сметана	2,18	2,18
			морковь	12,5	10	сырьё	брутто	нетто	мука	0,7	0,7
282/11	Печеночные котлеты	110/10	лук репч.	12	10	макаронны	30	30	лук репч.	2,38	2
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	5	5	вода	179,74		лав лист	0,0002	0,0002
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	томат пюре	7,5	7,5	м/сливочное	4,3	4,3	м/сливочное	0,34	0,34
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	л/лист	0,01	0,01	/ кукуруза отварная			соль	0,1	0,1
			соль	1	1	консервированная	150	90			
			вода	200	200						

1 - я неделя

2-й день			каша пшеничная			Котлета рубленая из птицы			СОУС:		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	Крупа пшеничка	34	34	бедро кур на кости	132,38	74,21	сметана	5	5
171-131 / 11	каша пшеничная/ Горошек овощ. отварн.	90/90	м/сливочное	5	5	Хлеб пш.	18	18	мука пш.	1,5	1,5
			вода	61,2		молоко	12,15	12,15	вода	15	15
377/11	чай с лимоном	200	соль	0,6	0,6	яйца	0,0925	3,7	лав. лист	0,0004	0,0004
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	/горошек овощ. отварн.			лук	11,875	10	соль	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	консервированная	138,6	90	м/сливочное	4	4	чай с лимоном		
			Суп с крупой			соль	0,8	0,8	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	сухарь панир	10	10	чай	1	1
116/11	Суп с крупой	250	картофель	100	75	м/растительный	6,6	6,6	вода	66	
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120	крупа гречка	5	5	картофельное пюре /			лимон	8	7
128-74/11	картофельное пюре / икра овощная	130 / 50	морковь	12,5	10	сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10
			лук репч.	12	10	картофель	152,5	114,4	вода	150	
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	м/сливочное	2,5	2,5	м /сливочное	3,9	3,9			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	л/лист	0,01	0,01	молоко	20,8	19,5	Шницель рыбный		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	соль	1	1	/ икра овощная			сырьё	брутто	нетто
			вода	187,5		кабачек	55,71	44,52	минтай б/г порция	147,21	103,2
			Компот из смеси с/фрукт			морковь	10	8	лук репч.	24	21,6
			сырьё	брутто	нетто	капуста св.	14,3	11,43	зелень	2,4	2,4
			смесь сух-в	20	20	лук репч.	6,3	5,29	молоко	9,6	9,6
			сахар	10	10	перец сладкий	0,77	0,58	яйца	0,12шт.	4,8
			к-та лимон	0,2	0,2	томат	5,29	5,29	сухарь панир	14,4	14,4
			вода	200	200	м/растительный	2,2	2,2	м/растительный	10	10

1 - я неделя

ЗАВТРАК - ОБЕД
ОСЕНЬ

возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
3-й день			запеканка из творога с молоком сгущённым						чай без сахара		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	160/40	творог	150,91	147,7	м/сливочное	6,4	6,4	чай	1	1
			крупа манная	9,6	9,6	сухарь пан	6,4	6,4	вода	66	66
375/11	Чай без сахара	200	сахар песок	12,3	12,3	сметана	6,4	6,4	вода	150	150
Пром.пр.	Кондитерские изделия	30	яйца шт./ гр.	0,16 гр.	6,4	молоко сгущённое	40	40			
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120									
ОБЕД			Суп с лапшой			рагу из овощей			Биточки особые (мясные)		
113/11	Суп с лапшой	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
269/11	Биточки особые (мясные)	100	мука пш.	17,5	17,5	картоф	77,4	57,6	говядина	64,82	56
143/11	Рагу из овощей	180	мука на подпыл	1,2	1,2	морковь	36	28,8	свинина	31,04	26,6
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	яйца	0,125шт.	5	лук реп	18	14,4	хлеб пш.	16,24	16,24
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	вода	3,5		репа	37,80	28,80	молоко	4,05	4,05
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	соль	0,5	0,5	капуста	45,00	36,00	лук репчат	12	10
			выход лапши 20гр.			м/растит	6,18	6,18	яйцо шт./ гр.	0,085 шт.	3,4
			лук репч.	12	10	лав лист	0,018	0,018	сахари	10	10
			м/сливочное	5	5	СОУС: вода	47,7		м/растительное	5	5
			соль	1	1	сметана	7,24	7,24	соль	0,9	0,9
			л/лист	0,01	0,01	мука пшенич	3,7	3,7			
			вода	237,5		томат пюре	5,4	5,4			
						соль	0,54	0,54			
						л/лист	0,0011	0,0011			

1 - я неделя

4-й день			Каша молочная из пшеницы и риса			Бутерброд с сыром			Какао с молоком		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
175/11	Каша молочн из пшеницы и риса	200/10	хлеб пшеничный	30	30	Какао	3	3			
382/11	Какао с молоком	200	сыр костромский	20,68	20	молоко	200	200			
3 / 11	Бутерброд с сыром	60	м/сливочное	10	10	сахар	8	8			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	вода	52		вода	10	10			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	соль	0,6	0,6						
			молоко	115	115						
			сахар	4,4	4,4						
			м/сливочное	10	10						
			вода	52							
			соль	0,6	0,6						
ОБЕД			Суп картофель. с горохом			Жаркое по - домашнему			Кисель ассорти фруктовое		
102/11	Суп картоф. с горохом	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
259/11	Жаркое по - домашнему	55/125	картоф	66,75	50	свинина	95,7	81,4	сухофрукты	20	20
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	морковь	12,5	10	картофель	133,34	100,0	яблоки св.	14,8	14
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук реп	12	10	лук	12	10	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	горох лущ.	20	20	томат пюр	6	6	к-та лимон	0,2	0,2
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	м/сливочное	5	5	м/растительное	6	6	крахмал	10	10
			соль	1	1	лавр /лист	0,008	0,008	вода	220	220
			л/лист	0,01	0,01	соль	0,53	0,53			
			вода	175							

1 - я неделя

ЗАВТРАК - ОБЕД

возрастная категория: 12-18 лет

ОСЕНЬ

5-й день			Суп молочный с макаронами						чай с сахаром		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
120/11	Суп молочный с макаронами	250	макароны	20	20	соль	1	1	чай	1	1
376/11	чай с сахаром	200	молоко	160	160	м/сливочное	2	2	вода	66	66
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	15	сахар	1,25	1,250	вода	70		сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30							вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	Щи из свежей капусты с картофелем			Котлета рубленая из птицы					
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80				сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	бедро кур на кост	132,38	74,21	м/растительн	6,6	6,6
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250	капуста св.	62,5	50	Хлеб пш.	18	18	СОУС:		
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	картофель	40,0	30,0	молоко	12,15	12,15	вода	15	
			морковь	12,5	10	лук	11,875	10	мука пш.	1,5	1,5
171-75 / 11	каша ячневая/ икра свекольная	95/85	лук репч	12	10	м/сливочное	4	4	сметана	5	5
			томат пюре	2,5	2,5	яйца	0,0925 шт	3,7	томат	2	2
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м /сливочное	5	5	сухарь панир	10	10	соль	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	1	1	соль	0,8	0,8	л/лист	0,0004	0,0004
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	л/лист	0,01	0,01	каша ячневая / икра свекольная					
			вода	200	200	сырьё	брутто	нетто	свекла	81,35	63,75
						Крупа ячка	30	30	лук репчат	17,68	14,88
						м/сливочное	5	5	томат	21,25	21,25
						вода	72		м/растительн	6,4	6,4
						соль	0,5	0,5	сахар	1,02	1,02

2 - я неделя

возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6-й день			плов с говядиной						чай с сахаром		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 / 11	Овощи свежие (помидор)	50	говядина	100,47	86,9	томат	10	10	чай	1	1
265/11	Плов с говядиной	55/125	крупа рисовая	42,50	42,50	соль	1	1	вода	66	66
376/11	чай с сахаром	200	м/растительное	6,25	6,25	вода	100		сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	лук репч	7,5	6,25				вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	морковь	12,5	10	Котлета с печенью			овощи свежие		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100				сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			Свекольник			печень	120,6	100	помидор	59	50
83/11	Свекольник	250	сырьё	брутто	нетто	мука пш	2,42	2,42			
282/11	Печеночные котлеты	110/10	свекла	65	50	крупа манная	0,07	0,07	макароны		
203-131 / 11	макароны / горошек овощной отварн. (Консервированный)	90 / 90	картофель	20	14	Хлеб пш.	2,88	2,88	сырьё	брутто	нетто
			морковь	10	8	лук	8	6,4	макароны	30	30
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	лук репч.	9,6	8	морковь	15,0	12	вода	179,74	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	томат пюре	2	2	яйца шт / гр.	0,0825 шт	3,30	м/сливочное	4,3	4,3
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	яйца шт./ гр.	0,5 шт.	20	соль	0,7	0,7	/ горошек овощной отварной		
			м/растительное	2	2	сухарь паниро	10	10	консервирован	138,6	90
			сахар	1,2	1,2	м/растит	5,5	5,5	Компот из смеси с/фрукт		
			м/сливочное	3	3	СОУС: вода	6,9		сырьё	брутто	нетто
			соль	1	1	сметана	2,18	2,18	сырьё	брутто	нетто
			л/лист	0,01	0,01	мука	0,7	0,7	смесь сух-в	20	20
			вода	200	200	лук репч.	2,38	2	сахар	10	10
			зелень	2	2	лав лист	0,0002	0,0002	к-та лимон	0,2	0,2
			сметана	5	5	м/сливочное	0,34	0,34	вода	200	200
						соль	0,1	0,1			

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

50

ЗАВТРАК - ОБЕД

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.	60	60	сыр костромской	20,68	20	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	112,88	112,88	сметана	2,18	2,18	Кукуруза консерв.	150	
мука пш.	3,12	3,1	м/сливочное	29,64	29,64	томат пюре	7,5	7,5
крупа манная	29,45	29,45	м/растительное	5,5	5,5	капуста б/кач.	25	25
макаронны	30	30	яйцо шт. / гр.	0,0825	3,30	лук репчатый	22,38	18,38
картофель	26,75	20	сахар	11,3	11,3	морковь	27,500	27,500
всего овощей	282,38	197,9	кофейный напиток	5	5	свекла	50	40
фрукты	90	90	соль	2,1	2,1	ИТОГО ОВОЩИ	282,380	197,90
сок яблочный	200	200	Специи л/лист	0,0102	0,0102			
ПЕЧЕНЬ	123,5	100	сухарь панирован.	10,0	10			
молоко	360,36	360,36						

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60	сметана	5	5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	118	118	м/сливочное	15,4	15,4	горошек консерв.	138,6	90
мука пш.	1,5	1,5	м/растительное	18,8	18,8	кабачек	55,71	44,52
крупа итого	39	39	яйцо шт. / гр.	0,2125	8,50	томат пюре	5,29	5,29
картофель	252,50	189,40	сахар	20,0	20,0	зелень св.	2,4	2,4
всего овощей	293,775	219,110	чай	1	1	капуста б/кач.	14,3	11,43
фрукты св. лимон	8	7	соль	2,6	2,6	лук репчатый	54,175	46,89
Сухофрукты	20	20	Специи л/лист	0,0104	0,0104	морковь	22,5	18
сок яблочный	200,00	200	лим/кислота	0,2000	0,2	перец сладкий	0,77	0,58
бедро кур на кости	132,38	74,21	сухарь панирован.	24,4	24,4	ИТОГО ОВОЩИ	293,775	219,110
минтай без/ голое	147,21	103,2	КРУПА			Я И Ц А	штук	грамм
молоко	42,55	41,25	гречка	5	5	в котлету из пт	0,0925	3,7
			пшеничка	34,00	34	в шницель рыб	0,1200	4,8
			ИТОГО крупы	39	39	ИТОГО ЯЙЦА	0,2125	8,5

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	м/сливочное	11,4	11,4	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	76,24	76,24	м/растительное	11,18	11,18	репа	37,80	28,80
мука пш.	22,4	22,4	яйцо шт. / гр.	0,3700	14,8	томат пюре	5,4	5,4
крупа манная	9,6	9,6	сахар	12,3	12,3	капуста б/кач.	45,00	36,00
			кондитерские издел	30	30	лук репчатый	42	34,40
картофель	77,4	57,60	чай	1	1	морковь	36	28,8
всего овощей	166,20	133,40	соль	2,94	2,94	ИТОГО ОВОЩИ	166,20	133,40
фрукты яблоко	120	120	Специи л/лист	0,0291	0,0291			
сок яблочный	200,00	200	сухарь панирован.	16,4	16,4	Я И Ц А		
ИТОГО МЯСО	95,86	82,6				в запеканку	0,1600	6,4
молоко	4,05	44,05	МЯСО			в биточки особе	0,0850	3,4
молоко сгущённо	40		говядина	64,82	56	в суп с лапшой	0,1250	5
творог	150,91	147,7	свинина	31,04	26,6	ИТОГО ЯЙЦА	0,3700	14,8
сметана	13,6	13,64	ИТОГО МЯСО	95,86	82,6			

1 - я неделя

ОСЕНЬ 2021 г.

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

50

ЗАВТРАК - ОБЕД

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60	сахар	22,4	22,40	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	130	130	какао порошок	3	3	томат пюре	6	
крупа итого	52,12	52,12	соль	2,13	2,13	лук репчатый	24	20,0
картофель	200,09	150,0	крахмал	10	10	морковь	12,5	1
всего овощей	42,50	36,00	Специи л/лист	0,018	0,018	итого овощи	42,500	36,00
фрукты яблоко св	114,8	114	лим/кислота	0,2	0,2			
сухофрукты	20	20						
свинина	95,7	81,4						
молоко	315,0	315,0						
сыр костромской	20,68	20						
м/сливочное	25	25						
м/растительное	6	6						

КРУПА	брутто	нетто
горох	20	2
пшено	18,12	18,1
рис	14,00	14,0
итого крупы	52,12	52,1

5-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	70	70	сметана	5	5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	98	98	м/сливочное	16	16	томат пюре	25,75	25,75
мука пш.	1,5	1,5	м/растительное	13	13	капуста б/кач.	62,5	50,0
крупа ячка	30	30	яйцо шт. / гр.	0,09250	3,70	лук репчатый	41,555	34,88
макароны	20	20	сахар	12,27	12,27	морковь	12,5	10
картофель	40,0	30,0	кондитерские издел	15	15	свекла	81,35	63,75
всего овощей	223,655	184,380	чай	1	1	итого овощи	223,655	184,380
фрукты яблоко	80,00	80	соль	3,5	3,5			
сок яблочный	200	200	Специи л/лист	0,0104	0,0104			
бедро кур на кости	132,38	74,21	сухарь панирован.	10	10			
молоко	172,15	172,15						

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

50

ЗАВТРАК - ОБЕД

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.	70	70	сметана	7,18	7,18	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	82,88	82,88	м/сливочное	7,64	7,64	горошек консер	138,6	9
мука пш.	3,12	3,12	м/растительное	13,75	13,75	томат пюре	12	1
ИТОГО крупа	42,57	42,57	яйцо шт. / гр.	0,583	23,30	зелень св.	2	
крупа рисовая	42,50	42,50	сахар	21,2	21,2	лук репчатый	27,48	22,6
крупа манная	0,07	0,07	чай	1	1	морковь	37,5	3
макаронь	30	30	соль	2,8	2,8	свекла	65	5
картофель	20,0	14,0	Крахмал	0,07	0,07	помидор св.	59	50,0
всего овощей	341,58	256,65	Специи л/лист	0,0102	0,0102	ИТОГО ОВОЩИ	341,580	256,65
фрукты яблоко	100,00	100	лим/кислота	0,2	0,2			
сухофрукты	20,00	20	сухарь панирован.	10	10			
говядина	100,47	86,9						
Печень	120,60	100						

132,86 0

7-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сыр костромской	15,51	15	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	63,8	63,8	сметана	6,6	6,6	Горошек консер	48,3	31,5
мука пш.	25,91	25,91	м/сливочное	27,74	27,74	кабачёк	80,6	64,44
крупа манная	9,90	9,9	м/растительное	7,69	7,69	томат пюре	8,66	8,66
картофель	207,55	155,60	яйцо шт. / гр.	0,266000	10,64	зелень св.	2	2
всего овощей	216,09	168,15	сахар	20,8	20,8	капуста б/кач.	16,5	13,200
фрукты св. яблок	100	100	кофейный напиток	5	5	лук репчатый	40,69	32,88
сок яблочный	200	200	дрожжи	1,5	1,5	морковь	19,34	15,47
минтай без/ голов	121,55	85,2	соль	1,46	1,46	ИТОГО ОВОЩИ	216,090	168,15
молоко	235,65	269,45	Специи л/лист	0,03	0,03			
молоко сгущённое	35,00		сухарь панирован.	15,6	15,6			
Творог	155,61	152,3						

ЯЙЦА	штук	грамм
в запеканку	0,1650	6,6
в тефтели	0,0950	3,80
бутерброд с сыр	0,006000	0,24
ИТОГО ЯЙЦА	0,266000	10,64

2 - я неделя

ОСЕНЬ 2021 г.

возрастная категория: 12-18 лет

50%

ЗАВТРАК - ОБЕД

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

8-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60	сметана	2,9	2,9	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	120	120	м/сливочное	15,99	15,99	Кукуруза консе	100	€
мука пш.	1,8	1,8	яйцо шт. / гр.	3,059	122,36	томат пюре	6	
крупа рисовая	7,84	7,84	сахар	20	20,0	зелень св.	3	
картофель	66,75	50,0	чай	1	1	капуста б/кач.	59,4	47,4
всего овощей	283,44	210,32	соль	2,4	2,4	лук репчатый	57,1	46,
фрукты св. яблок	100	100	Специи л/лист	0,0088	0,0088	морковь	33,13	26,5
сухофрукты	20,00	20	лим/кислота	0,2	0,2	помидор св.	24,78	21,0
Говядина	52,85	45,7				ИТОГО ОВОЩИ	283,440	210,32
бедро кур на кости	208,02	116,6	ЯЙЦА					
минтай без/ голов	145,81	124,6	штук	грамм				
молоко	30,00	30	в фрикадельки	0,1090	4,36			
сыр костромской	20,84	20	в лакомку	2,7500	110			
			в голубцы	0,2000	8			
			ИТОГО ЯЙЦА	3,0590	122,36			

9-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	70	70	м/сливочное	8,19	8,19	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	90	90	м/растительное	8,48	8,48	томат пюре	3,9	3
мука пш.	21,95	21,95	яйцо шт. / гр.	0,13750	5,50	лук репчатый	23,5	19,2
макароны	20,00	20	сахар	21,25	21,3	морковь	12,5	1
картофель	240,49	180,40	кондитерские изд	15	15	огурец свежий	63,12	60,0
всего овощей	103,02	93,10	чай	1	1	ИТОГО ОВОЩИ	103,020	93,10
фрукты св. яблок	114,8	114	соль	2,9700	2,97	ЯЙЦА		
сухофрукты	20,00	20	Крахмал	10	10	в клёчки	0,1375	5
свинина	109,8	93,4	Специи л/лист	0,0107	0,0107	ИТОГО ЯЙЦА	0,1375	5
молоко	190,25	190,25	лимонная кислота	0,2	0,2			
сметана	7,5	7,5	сухарь панирован.	2,3	2,3			

10-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60	м/сливочное	18	18	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	108,2	108,2	м/растительное	5,6	5,6	горошек конс	123,2	80
мука пш.	18,7	18,7	яйцо шт. / гр.	0,1975	7,90	лук репчатый	26,1	21
крупа рисовая	29,45	29,45	сахар	13,52	13,5	ИТОГО ОВОЩИ	149,300	101,00
картофель	117	88	кондитерские изд	15	15	ЯЙЦА		
всего овощей	149,30	101,00	какао порошок	3	3	в биточек	0,0725	2,9
фрукты св.	100,00	100	соль	2,1	2,1	в суп лапша	0,1250	5
сок фруктовый	200	200	Специи л/лист	0,01	0,0100	ИТОГО ЯЙЦА	0,1975	7,9
минтай б/г	104,12	72,0	сухарь панирован.	10	10			
молоко	310,06	325,06						

(таблица часть 1)

Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)

месяц	молоко		кисломолочные продукты		творог		сметана		сыр		масло сливочное		масло растительное		мясо		цыплята 1-й категории		колбасные изделия		рыба филе		яйцо диетическое		
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	
	100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%
	100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%

(продолжение таблицы часть 2)

Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)

месяц	овощи		фрукты		сухофрукты		соки		хлеб ржаной		хлеб пшеничный		крупы бобовые		макаронны		картофель		кондитерские изделия		сахар		калорийность			
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%		
	100%		100%		100%		100%	3,3	100%	100%		100%		100%		100%		100%		100%	2,5	100%	12	100%	786	100%
	100%		100%		100%		100%	3,3	100%	100%		100%		100%		100%		100%		100%	2,5	100%	12	100%	786	100%