

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"



МБОУ СОШ № 23

Васильченко В.И.



Россия Краснодарский край

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (ОВЗ)
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

период: **ОСЕНЬ**

2021 г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 7 до 11 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 1-й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная (манная)	200	5,819	10,21	30,838	238,52	1	181/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	47	379/11
	Бутерброд с сыром	55	4,827	6,79	14,83	139,74	39	3/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за завтрак			16,91	20,165	89,58	607,44	суммарный объём п/гр.завтрак 505	
	ОБЕД							
	Борщ с картофелем со свежей капусты	200	2,3	4,048	14,53	103,75	5	82/11
	макароны / кукуруза отварная (консервированная)	105 / 55	3,8197	4,050	17,3203	121,01	28	203 /11
	Печеночные котлеты	95 / 15	10,81	15,21	10,23	221,05	15	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за обед			22,17	25,155	90,33	676,39	суммарный объём порций гр. 720	
ВСЕГО: за завтрак и обед			39,08	45,32	179,91	1283,83		
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

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 2-й	ЗАВТРАК							
	Котлета рубленая из птицы	80 / 20	9,506	8,023	12,7	161,03	26	294/11
	каша пшеничная/ горошек	80 / 70	3,6	4,0048	20,03	130,56	29	171-131
	овощной отварной (консервированный)		2,167	2,487	4,01	47,08		/ 11
	чай с лимоном	200	0,145	0,023	16,89	68,35	51	377/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11
итого за завтрак			18,48	15,433	87,74	563,77	суммарный объём п/гр.завтрак 600	
	ОБЕД							
	Суп с крупой	200	3,59	4,79	10,176	98,17	6	116/11
	Шницель рыбный (минтай)	100 / 20	11,86	9,93	11,051	181,02	24	235/11
	картофельное пюре /	115 / 50	2,5461	6,168	21,67	152,37	32	128-74/
	Икра овощная		1,09	1,39	6,14	41,43		/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за обед			22,41	22,863	98,32	688,68	суммарный объём порций гр. 735	
ВСЕГО: за завтрак и обед			40,89	38,30	186,06	1252,45		
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 7 до 11лет

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 3-й	ЗАВТРАК								
	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 25	20,718	11,128	31,6	309,42	37	223 / 11	
	Чай без сахара	200	0,36	0,103	0,08	2,69	52	375/11	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,265	0,524	12	57,78	44	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	45	338 / 11	
	итого за завтрак			22,78	12,195	54,46	418,73	суммарный объём п/ гр.завтрак 500	
	ОБЕД								
	Суп с лапшой	200	2,052	4,434	9,296	85,30	7	103/11	
	Биточки особые (мясные)	90	12,911	18,1	10,915	258,20	17	269 / 11	
	Рагу из овощей	180	3,03	13,768	14,70	194,83	34	143/11	
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11		
Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.		
Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.		
итого за обед			21,65	36,797	80,15	738,37	суммарный объём порций гр. 720		
ВСЕГО: за завтрак и обед			44,44	48,99	134,61	1157,09			
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед		

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 4-й	ЗАВТРАК								
	Каша молочн из (пшени и риса)	200	4,79	10,648	41,886	282,54	3	175 / 11	
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	48	382/11	
	Бутерброд с сыром	50	4,827	6,79	14,83	139,74	39	3 / 11	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
	итого за завтрак			16,217	21,203	104,03	671,82	суммарный объём п/ гр.завтрак 500	
	ОБЕД								
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	5,608	13	121,67	8	102 / 11	
	Жаркое по - дормашнему	165	11,921	16,782	15,6	261,12	18	259/11	
Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	53	359/11		
Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.		
Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338 / 11		
итого за обед			20,523	23,382	100,558	694,8	суммарный объём порций гр. 725		
ВСЕГО: за завтрак и обед			36,74	44,59	204,59	1366,6			
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед		

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 7 до 11 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				
ЗАВТРАК									
неделя 1 -я День 5 -й	Суп молочный с макаронами	200	4,376	3,796	14,364	109,12	4	120 /11	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	50	376/11	
	масло (порциями)	10	0,08	7,250	0,13	66,09	41	14 / 11	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11	
				7,586	11,961	63,608	392,43	суммарный объём п/ гр.завтрак 560	
	ОБЕД								
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,906	4,970	7,412	90,00	9	88/11
		Котлета рубленая из птицы	80 / 20	9,506	8,023	12,7	161,03	26	294/11
	Каша ячневая / / Икра свекольная	85 / 65	2,646 1,54	4,192 0,07	17,1 14,90	116,71 66,39	30	171-75 / / 11	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.	
итого за обед			22,333	17,96	106,956	678,75	суммарный объём порций гр. 720		
ВСЕГО: за завтрак и обед			29,92	29,92	170,56	1071,2			
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1 -я День 6 -й	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	36	71 /11	
	Плов с говядиной	150	10,841	14,914	26,02	281,67	20	265/11	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	50	376/11	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11	
итого за завтрак			14,521	15,929	77,034	509,58	суммарный объём п/ гр.завтрак 550		
ОБЕД									
	Свекольник	200	4,049	7,51	14,53	141,91	10	83/11	
	Печеночные котлеты	95	9,936	13,136	8,835	193,31	16	282/11	
	Рагу из овощей	160	2,694	12,247	13,07	173,27	35	143/11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
итого за обед			20,511	33,56	90,807	747,34	суммарный объём порций гр. 715		
ВСЕГО: за завтрак и обед			35,03	49,49	167,84	1256,9			
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	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 9-й	ЗАВТРАК								
	Суп молочный с макаронами	200	4,376	3,796	14,364	109,12	4	120 /11	
	чай без сахара	200	0,4	0,102	0,08	2,84	52	275/11	
	Кондитерка (печенье)	20	0,843	0,349	8	38,51	44	Пром.пр.	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,17	10,18	46,33	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11	
	итого за завтрак			8,17	5,057	51,46	284,03	суммарный объём п/ гр.завтрак 560	
	ОБЕД								
	Суп картофельный с клёцками	200	4,854	4,684	9,2	98,37	13	108-109/11	
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	36	71 /11	
	Запеканка картофельная с мясом	140 / 30	11,58	17,14	21,47	286,49	19	284/11	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11		
Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	43	Пром.пр.		
Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.		
итого за обед			21,765	22,76	95,8	675,09	суммарный объём порций гр. 710		
ВСЕГО: за завтрак и обед			29,93	27,82	147,25	959,12			
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	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	6,185	10,21	33,51	250,67	2	182/11	
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	48	382/11	
	яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	38	209/11	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
	итого за завтрак			18,375	18,66	86,196	586,22	суммарный объём п/ гр.завтрак 500	
	ОБЕД								
	Суп с лапшой	200	2,165	5,543	10,62	101,03	14	113/11	
	Биточек рыбный (минтай)	100	10,862	7,375	11,728	156,74	25	234/11	
	картофельное пюре / Горошек овощ. отварн.	100/50	2,07	6,100	12	111,18	33	128-131 / / 11	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11	
Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.		
Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.		
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	45	338/11		
итого за обед			20,665	21,65	91,264	642,56	суммарный объём порций гр. 790		
ВСЕГО: за завтрак и обед			39,04	40,31	177,46	1228,78			
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед		

Возрастная категория: с. 7 до 11 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 СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	77	79,0	335	2350	0,007
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	50%	38,5	39,5	167,5	1175,0	0,003	0,005
Среднее за 10 дней (фактически)				38,50	39,50	167,50	1179,5	энерг-я ценность -44,930

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.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ЗАВТРАК - ОБЕД

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

(М Е Н Ю - РАСКЛАДКА)

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

50%

О С Е Н Ь

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию						Бутерброд с сыром		
1-й день			каша молочная (манная)			Кофейный напиток			сырьё	брутто	нетто
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	Хлеб пш.	30	30
181/11	Каша молочная (манная)	190/10	крупа манка	29,45	29,45	Кофейный напиток	5	5	сыр костромский	15,51	15
379/11	Кофейный напиток	200	молоко	105	105	молоко	200	200	м/сливочное	5	5
3/11	Бутерброд с сыром	50	сахар	4,3	4,3	сахар	5	5	Печеночные котлеты		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/сливочное	10	10	вода	20	20	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	соль	0,3	0,3				печень	92,59	75
			вода	61,25					мука пш	0,6	0,6
			Борщ с картофелем со свежей капустой						крахмал	2,5	2,5
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	Хлеб пш.	3,2	3,2
ОБЕД			свекла	40	32	сахар	0,94	0,94	лук	12,429	9,3
82/11	Борщ с картофелем со свежей капустой	200	капуста б/кач	21,25	17	л/лист	0,008	0,008	морковь	25,0	20
203-133 / 11	макароны / кукуруза отварная (консервированная)	105/55	картофель	21,4	16,1	соль	0,4	0,4	яйца шт / гр.	0,0835 шт	3,34
			морковь	10	8	вода	160	160	м/растит	5	5
			лук репч.	9,6	8	зелень	0,7	0,7	соль	0,7	0,7
282/11	Печеночные котлеты	95 / 15	м/сливочное	4	4				сухарь панировочная	9,5	9,5
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	томат пюре	6	6				СОУС: вода	10,35	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	макароны / кукуруза отварная						сметана	3,48	3,48
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	мука	1,04	1,04
			макароны	35	35	кукуруза отварная			лук репч.	3,57	3
			м/сливочное	5	5	консервированная	91,67	55	лав лист	0,0003	0,0003
									м/сливочное	0,3	0,3
									соль	0,15	0,15

1 - я неделя

2-й день			каша пшеничная			Котлета рублен. из птицы			СОУС:		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рублен. из птицы	80/20	Крупа пшеничка	30	30	бедро кур на кости	105,6	59,2	сметана	5	5
171-131 / 11	каша пшеничная / Горошек овощ. отварн.	80/70	м/сливочное	5	5	Хлеб пш.	15,4	15,4	томат	1	1
			вода	54		молоко	10,74	10,74	мука пш.	1,5	1,5
377/11	чай с лимоном	200	соль	0,41	0,41	яйца	0,075 шт.	3	вода	15	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	/горошек овощ. отварн.			лук	8,387	7,06	лав. лист	0,0004	0,0004
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	консервированная	107,8	70	м/сливочное	2,2	2,2	соль	0,2	0,2
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100				сухарь панир	8	8	чай с лимоном		
			Шницель рыбный (минтай)			м/растительное	4	4	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто				чай	1	1
116/11	Суп с крупой	200	минтай б/г потраш	122,67	86	Суп с крупой			вода	66	66
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	лук репч.	20	18	сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10
128-74/11	картофельное пюре / икра овощная	115/50	зелень	2	2	картофель	80	60	вода	150	150
			молоко	8	8	крупка гречка	4	4	вода	8	7
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	яйца	0,1шт.	4	морковь	10	8	картофельное пюре		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	сухарь панировочный	12	12	лук репч.	9,6	8	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/растительное	5,3	5,3	м/сливочное	2	2	картофель	134,94	101,2
			СОУС:			л/лист	0,008	0,008	м /сливочное	3,45	3,45
			мука пш.	0,4	0,4	соль	1	1	молоко	18,4	17,25
			вода	13,15	13,15	вода	150		/ икра овощная		
			томат	2,06	2,06				кабачек	55,71	44,52
			лук репчат	1,03	0,875	Компот из смеси с/фрукт			морковь	10	8
			м/слив	1,6	1,6	сырьё	брутто	нетто	капуста св.	14,3	11,43
			морковь	6,84	5,47	смесь сух-в	15	15	лук репчат	6,3	5,29
			л/лист	0,02	0,02	сахар	10	10	перец сладкий	0,77	0,58
			соль	0,05	0,05	к-та лимон	0,2	0,2	томат	5,29	5,29
						вода	200	200	м/растительное	2,2	2,2

1 - я неделя

1 - я неделя

ЗАВТРАК - ОБЕД

возрастная категория: 7-11 лет

ОСЕНЬ

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	135/25	творог	127,72	125	м/сливочное	5,4	5,4	чай	0,8	0,8
			крупа манная	8,1	8,1	сухарь пан	5,4	5,4	вода	66	66
375/11	Чай без сахара	200	сахар песок	10,0	10,0	сметана	5,4	5,4	вода	150	150
Пром.пр.	Кондитерские изделия	30	яйца шт./ гр.	0,135 гр.	5,4	молоко сгущённое	25	25			
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110									
ОБЕД			Суп с лапшой			рагу из овощей			Биточки особые		
103/11	Суп с лапшой	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
269/11	Биточки особые (мясные)	90	картоф	80	60	картоф	77,4	57,6	говядина	58,34	50,4
143/11	Рагу из овощей	180	лапша	8	8	морковь	36	28,8	свинина	26,45	22,67
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	10	8	лук реп	18	14,4	хлеб пш.	13,9	13,9
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	лук репч.	9,6	8	репа	37,80	28,80	молоко	7,8	7,8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/сливочное	3	3	капуста	45,00	36,00	лук репчат	10,8	9
			соль	0,8	0,8	м/растит	6,18	6,18	яйцо шт./ гр.	0,025 шт.	1
			л/лист	0,008	0,008	лав лист	0,018	0,018	сухари	9	9
			вода	140		СОУС: вода	47,9		м/растительн	4,2	4,2
						сметана	7	7			
						мука пшенич	3,7	3,7			
						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 пшена и риса						Бутерброд с сыром		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
175/11	Каша молочн из (пшена и риса)	190/10	крупа рисовая	13,30	13,30	сахар	4,4	4,4	хлеб пшен.	30	30
382/11	Какао с молоком	200	крупа пшено	18,05	18,05	м/сливочное	10	10	сыр костромск	15,51	15
3 / 11	Бутерброд с сыром	50	молоко	100	100,00	вода	66,6		м/сливочное	5	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	Какао с молоком								
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
			Какао-порошок	2,5	2,5	сахар	5	5			
			молоко	200	200	вода	10	10			
ОБЕД			Суп картофель. с горохом			Жаркое по - домашнему			Кисель ассарти фруктового		
102/11	Суп картоф. с горохом	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
259/11	Жаркое по - домашнему	50/115	картоф	53,4	40	сырьё	брутто	нетто	сухофрукты	15	15
359/11	Кисель ассарти фруктового	200	морковь	10,63	8,5	свинина	87	74	яблоки св.	21,6	18
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук реп	9,6	8	картофель	122,36	92,0	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	горох луц.	16	16	лук	11,04	9,2	к-та лимон	0,2	0,2
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	м/сливочное	4	4	томат пюр	5,52	5,52	крахмал	10	10
			соль	0,52	0,52	м/растительн	5,52	5,52	вода	220	220
			л/лист	0,008	0,008	лавр /лист	0,008	0,008			
			вода	140	140						

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7-й день			запеканка из творога			Бутерброд с сыром					
ЗАВТРАК			с молоком сгущённым			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	135/25	сырьё	брутто	нетто	мука пш.	26,7	26,7	соль	0,26	0,26
			творог	127,72	125	мука на подпыл	0,69	0,69	м/слив	0,49	0,49
379/11	Кофейный напиток	200	крупа манная	8,1	8,1	дрожжи	1	1	яйцо шт./ гр.	0,006 шт.	0,24
5-405/11	Бутерброд с сыром	50	сахар песок	10,0	10,0	молоко	10,07	10,07	выход батона 30 гр.		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	яйца шт./ гр.	0,135 гр.	5,4	сахар	1,06	1,06	сыр костромский	10,34	10
			м/сливочное	5,4	5,4				м/сливочное	10	10
			сухарь пан	5,4	5,4						
			сметана	5,4	5,4	тефтели рыбные			соус в тефтели		
ОБЕД			молоко сгущённое	25	25	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
99 / 11	Суп из овощей	200	Кофейный напиток			минтай б/г	116,56	81,68	мука пш.	0,4	0,4
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	100/20	сырьё	брутто	нетто	хлеб пш.	12,6	12,6	вода	13,15	13,15
128-73 / 11	картофельное пюре / /икра кабачковая	100/50	Кофейный напиток	5	5	молоко	3,4	3,4	томат	2,06	2,06
			молоко	200	200	лук репч	18	14	лук репчат	1,03	0,875
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	сахар	5	5	яйцо	0,0575шт	2,3	м/слив	1,6	1,6
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	вода	20		сухарь паниро	10	10	морковь	6,84	5,47
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	Суп из овощей			м/растительн	3,6	3,6	л/лист	0,02	0,02
			сырьё	брутто	нетто				соль	0,05	0,05
			горошек консерв	38,34	25						
			картоф	53,4	40	картофельное пюре /			Икра кабачковая		
			морковь	10	8	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			лук реп	9,6	8	картоф	117,34	88	кабачёк	67,15	53,7
			м/сливочное	4	4	м/сливоч	3	3	капуста св.	13,8	11
			соль	0,5	0,5	молоко	16	15	лук репчат	6,55	5,5
			л/лист	0,008	0,008				томат	5,5	5,5
			вода	150	150				м/растительн	2,5	2,5

2-я неделя

8-й день			Лакомка с помидоркой в омлете /						Кофейный напиток		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
173/11	лакомка с помидоркой в	130/30	бедро кур на кост	53,43	29,94	яйца	2,175 шт.	87	чай	0,8	0,8
133/11	омлете/кукуруза отварная		помидоры св.	21,31	18,06	молоко	19	19	вода	66	
376/11	чай с сахаром		200	сыр костромский	10,34	10	соль	0,3	0,3	сахар	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	/ кукуруза отварная			м/сливочное	4,2	4,2	вода	150	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	консервированн	50	30				Компот из смеси с/фрукт		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100							смесь сух-в	15	15
			Суп с рыбными фрикадельками						сахар	10	10
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	к-та лимон	0,2	0,2
106/11	Суп с рыбными фрикаделька	200/50	картофель	66,75	50	вода	140	140	вода	200	200
287/11	Голубцы ленивые	150/30	морковь	12,5	10				Голубцы ленивые		
349/11	Компот из смеси сухофрукто	200	лук репч	12	10				сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	том пюре	2	2	фрикадельки			говядина	51,96	44,93
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	3	3	минтай б/г	70,85	49,64	бедро кур на кост	47,55	26,66
			соль	0,5	0,5	яйца	0,109шт.	4,36	капуста св.	68,551	54,68
			л/лист	0,008	0,008	лук репч	11,9	10	лук репч.	19,882	15,38
			соус в голубцы						м\сливочное	2,06	2,06
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	морковь	9,977	7,98
			сметана	2,2	2,2	морковь	7,5	6	м\сливочное	1,7	1,7
			мука	1,35	1,35	томат	3	3	крупа рисовая	7,35	7,35
			вода	18	18	соль	0,15	0,15	вода	43,52	
			лук репч.	9	7,5	зелень	0,16	0,16	яйцо	0,1875 шт.	7,5
			м/сливочное	1,8	1,8	лавр/лист	0,0006	0,0006	соль	0,45	0,45

2 - я неделя

ЗАВТРАК - ОБЕД
ОСЕНЬ

2 - я неделя

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9 -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	200	макароны	16	16	соль	0,7	0,7	чай	0,8	0,8
376/11	чай без сахара	200	молоко	114	114	м/сливочное	1,6	1,6	вода	66	66
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	сахар	1	1	вода	70		вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	Запеканка картофельная с мясом						ОВОЩИ СВЕЖИЕ		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20									
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			картоф	53,4	40	говядина	91,38	79	огурец	63,12	60,00
108-109/11	Суп картоф. с клёцками	200	морковь	10	8	м/растит	4	4	Компот из смеси с/фрукт		
71/11	овощи свежие (огурец)	60	лук реп	9,6	8	картоф	152	114,2			
284/11	Запеканка картофельная с мясом	140/30	м/сливочное	2	2	лук репчат	10	8	сырьё	брутто	нетто
			соль	0,58	0,58	м/растит	1	1	смесь сух-в	15	15
358/11	Компот из смеси сухофруктов	200	л/лист	0,008	0,008	м/растит	2	2	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	вода	155		сухари	2	2	к-та лимон	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	клёцки			соус			вода	200	200
			вода	25,116		сметана	7,5	7,5			
			м/сливочное	1,82	1,82	мука пшенич	2,25	2,25			
			яйца	0,1144 шт	4,576	томат пюре	3	3			
			мука	16,02	16,02	вода	22,5	22,5			
			соль	0,468	0,468	л/лист	0,0006	0,0006			
						соль	0,3	0,3			

2 - я неделя

2 - я неделя

возрастная категория: 7-11 лет.

10 -й день			каша молочная (рисовая)						Какао с молоком		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
182/11	Каша молочная (рисовая)	190/10	крупа рисовая	29,45	29,45	соль	0,6	0,6	Какао	2,5	2,5
382/11	Какао с молоком	200	молоко	100	100	вода	66,3		молоко	200	200
209/11	яйцо варёные	40	сахар	5,52	5,52	м/сливочное	10	10	сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40									
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20									
ОБЕД			Суп с лапшой			Биточек рыбный			Картофельное пюре		
113/11	Суп с лапшой	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
234/11	Биточек рыбный (минтай)	100	мука пш.	14	14	минтай б/г	105,1	72,68	картоф	117,34	88
128-131 / 11	картофельное пюре / Горошек овощ. отварн.	100/50	мука на подпыл	0,96	0,96	Хлеб пш.	16,3	16,3	м/слив	3	3
			яйца	0,1 шт.	4	вода	8,46	8,46	молоко	16	15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	вода	2,8		яйца	0,0385шт.	1,54	горошек овощной отварной		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	соль	0,4	0,4	лук	14,1	11	консервирова	77	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	выход лапши 16 гр.			сухарь панир					
			лук репч.	9,6	8	м/растительнс					
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	м/сливочное	4	4						
			соль	0,47	0,47						
			л/лист	0,008	0,008						
			вода	190							