

СОГЛАСОВАНО:

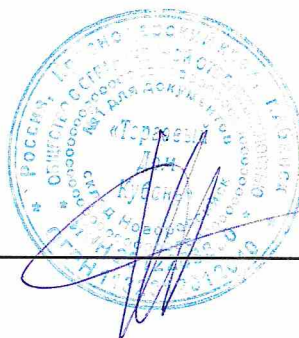
Директор
МБОУ ООШ № 31
имени Г.В. Ластовицкого



М.Ш. Шолохова

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л. Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД О С Е Н Ъ

2022г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

экспертное заключение от 17.08.2022г. №3935/28

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	14	71 /11
	макароны / икра овощная	150 / 30	5,117	6,287	27,004	185,070	10	203-74 / 11
	Суфле из печени	105 / 15	10,53	14,01	5,194	188,986	5	282/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	23	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	20	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	19	Пром.пр.
итого за завтрак			21,863	22,60	96,12	675,36	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 640	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	14	71 /11
	Шницель рыбный (минтай)	110 / 20	12,13	11,64	17,290	232,280	3	235-333/11
	картофель пюре / Капуста	110/ 70	2,435	5,900	20,084	143,176	11	128-131/11
	Тушёная		2,17	2,354	2,64	40,430		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	22	389/11
	Хлеб пшеничный	45	2,363	0,32	18,836	87,676	20	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	19	Пром.пр.
итого за завтрак			23,02	20,81	98,792	684,40	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 655	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	Запеканка из творога с молоком сгущённым	163 / 37	17,66	13,59	36,555	330,17	16	223 /11
	Масло порциями	10	2,64	1,85	18,845	102,590	16	14/11
	Чай с лимоном	200	0,08	7,25	0,13	66,090	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	0,13	0,02	15,2	61,500	20	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	130	1,58	0,21	12,24	57,170	21	338 / 11
итого за завтрак			22,61	23,440	95,71	675,24	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 570	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	14	71 /11
	Жаркое по - дормашнему	55 / 155	16,847	21,95	24,76	363,980	6	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	23	388/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	20	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	19	Пром.пр.
итого за завтрак			23,31	23,19	95,76	684,99	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 570	

**10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

25%

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5-й	Каша молочная (манная)	240	15,281	20,11	26,348	346,67	1	181/11
	Кондитерка (печенье)	37	1,569	3,962	7,96	73,7730	21	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,4600		376/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,28	16,320	76,2000	20	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,3200	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,42	0,101	10	42,5890	21	338 / 11
итого за завтрак			21,70	24,95	92,368	680,01	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	662

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	0,000
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
12-18 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,000
Среднее за 10 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность	0,000

**10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

25%

2 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6-й	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,840	14	71 /11
	Плов с говядиной	60 / 160	18,64	22,871	42,601	450,803	7	265/11
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,500	28	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	20	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	19	Пром.пр.
итого за завтрак			23,75	23,73	93,038	680,69	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	540

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7-й	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	14	71 /11
	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 20	12,8	10,65	13,57	201,330	4	239/11
	Картофельное пюре / / Икра кабачковая	110 / 80	2,435 1,91	5,900 5,03	20,084 8,13	143,176 85,434	12	128-73/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	22	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	20	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	19	Пром.пр.
итого за завтрак			22,89	22,355	96,802	680	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	660

2 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8-й	Омлет с птицей / икра морковная	160 / 40	11,25 0,952	17,342 0,883	28,702 3,897	315,886 27,343	9	212-133/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	27	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	20	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	105	0,504	0,32	10,423	46,597	33	338/11

итого за завтрак			21,53	22,96	95,579	675,07	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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 9-й	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	14	71 /11
	Биточки особые мясные	100	13,18	11,56	10,91	200,388	8	269/11
	Картофель тушёный с овощами	180	3,92	10,58	18,120	183,380	13	142/11
	Кисель Витаминный	200	0,253	0,118	33,020	134,154	24	357/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	20	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	19	Пром.пр.

итого за завтрак			22,09	23,03	96,15	680,2	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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10-й	Каша молочная (рисовая)	240	9,289	8,064	30,317	231,000	2	182/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,090	16	14/11
	Сыр порциями (Костромской)	20	4,32	3,456	0	48,384	17	15/11
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,200	26	382/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	20	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,840	21	338 / 11

итого за завтрак			22,249	22,925	97,184	684,06	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	660

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		нормы (+ / -)	в %
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	0,000
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
12-18 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,000
Среднее за 10 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность	0,000

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

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, 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.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
1 - й день			Суфле ипз печени СОУС						макароны		
71 /11	овощи свежие огурец	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
203-74 /11	макароны / икра овощная	150 /30	печень	123,4	100	сметана	3,48	3,48	макароны	50	50
282/11	Суфле из печени	105 /15	мука пш.	6,9	6,9	мука пш.	1,04	1,04	вода	300	300
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	5	5	вода	10,35	10,35	соль	2,27	2,27
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репчат.	9,6	8	лавр./ лист	0,0003	0,0003	м/сливочное	7,19	7,19
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	морковь	10	8	соль	0,15	0,15	икра овощная		
			яйца шт./гр.	0,08275 шт	3,31	лук репчат.	3,57	3	баклажан	11,91	11,91
			м/растительное	8,65	8,65	м/сливочное	0,3	0,3	кабачёк	16,74	13,38
			соль	0,5	0,5	Компот из смеси сухофруктов			морковь	6	4,8
			сухари панировочные	4,2	4,2	сырьё	брутто	нетто	капуста	8,64	6,9
						сушёные	20	20	лук репчат.	3,95	3,3
			ОВОЩИ СВЕЖИЕ			сахар	8	8	томат пюре	3,3	3,3
			сырьё	брутто	нетто	лимон /кислот	0,2	0,2	м/растительн	1,5	1,5
			огурец св.	105,2	100	вода	200	200			

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
2 - й день			Шницель рыбный СОУС						картофельное пюре		
71 /11	Овощи свежие (помидор.)	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
235/11	Шницель рыбный (минтай)	110/20	минтай б/г	134,937	94,6	сметана	4,9	4,9	картофель	129,06	96,80
128/11	картофель пюре / Капуста	110/70	лук репчат.	22	19,8	томат пюре	2	2	молоко	17,6	16,5
139/11	Тушёная		зелень	2,5	2,2	мука пш.	1,38	1,38	м/сливочное	3,3	3,3
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	молоко	8,8	8,8	вода	13,8	13,8	соль	0,7	0,7
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	яйца шт./гр.	0,11шт.	4,4	лавр./лист	0,0004	0,0004	Капуста тушёная		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	сухари панировочные	11,06	11,06	соль	0,2	0,2	капуста св.	99,4	79,8
			мука пш.	2,14	2,14	лук репчат.	4,76	4	м/растительн	2,8	2,8
			м/растительное	6	6	м/сливочное	0,4	0,4	томат	4,2	4,2
			соль	0,9	0,9				морковь	2,1	1,75
						ОВОЩИ СВЕЖИЕ			лук репч.	3,5	2,8
						сырьё	брутто	нетто	лавр. Лист	0,0056	0,0056
						помидор	118	100	мука пш.	0,7	0,7
									сахар	2,1	2,1
									лимон/кислота	0,063	0,063
									вода	2,037	2,037

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 с сахаром		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	163/37	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			творог	153,22	150	сметана	6,52	6,52	чай	1	1
377/11	чай с лимоном	200	мука пш.	13,04	13,04	молоко сгущ.	37	37	вода	66	66
3 /11	масло порциями	10	сахар песок	13,0	13,0				сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	яйца шт./гр.	0,163шт.	6,52	Фрукты свежие (яблоко)			вода кипятком	150	150
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	130	м/сливочное	6,52	6,52	сырьё	брутто	нетто	лимон	5,834	5
			сухари пан	6,52	6,52	нарезка	147,55	130	масло порциями		
									м/сливочное	10	10

МЕНЮ - РАСКЛАДКА для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ
ОСЕНЬ

возрастная категория: 12-18 лет

1 - я неделя

25%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
4 - й день			Жаркое по - домашнему						компот из смеси сухофруктов		
71 /11	овощи свежие огурец	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
259/11	Жаркое по - домашнему	55/155	свинина	101,22	86,1	м/сливочное	4,6	4,6	сырьё	брутто	нетто
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	картофель	154,67	116,0	м/растительное	2,4	2,4	сушёные	20	20
			лук репчат.	13,938	11,615	лавр /лист	0,0077	0,0077	сахар	8	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	томат пюре	6,96	6,96	соль	1	1	лимон /кислот	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	зелень св.	2,5	2,50	приправа овощн	1,23	1,23	вода	200	200
			ОВОЩИ СВЕЖИЕ								
			сырьё	брутто		нетто					
			огурец	105,2		100					

5 - й день			каша молочная манная			чай с сахаром			Фрукты свежие		
181/11	Каша молочная (манная)	240	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	37	Крупа манная	35,30	35,30	чай	1	1	апельсин	149,000	105
376/11	чай с сахаром	200	молоко	186,87	186,87	вода	66				
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	вода	12,42	12,42	сахар	10	10			
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	соль	0,4	0,4	вода	150				
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	105	сахар	5	5						
			м/сливочное	12,3	12,3						

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6 - й день			плов с говядиной			чай с лимоном			овощи свежие		
71 /11	Овощи свежие (помидор)	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
265/11	Плов с говядиной	60/160	говядина	110	94,8	чай	1	1	помидор	118	100
377/11	чай с лимоном	200	крупа рисовая	54,4	54,4	вода	66	66			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/растительное	8,3	8,3	сахар	10	10			
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	лук репчат.	9,6	8	вода кипятком	150	150			
			морковь	16	12,8	лимон	5,834	5			
			томат пюре	12,8	12,8						
			соль	1,1	1,1						
			вода	114,3	114,3						
			специи д/плова	1,9	1,9						

7 - й день			тефтели			соус в тефтели			картофель пюре		
71 /11	овощи свежие огурец	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/20	минтай б/г потраш	139,497	97,9	мука пш.	0,55	0,55	картофель	129,06	96,8
128-73 / 11	Картофельное пюре/ /икра кабачковая	110/70	хлеб пш.	4	4	вода	6,5	6,5	молоко	17,6	16,5
			молоко	3,9	3,9	томат пюре	1	1	м/сливочное	3,3	3,3
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репчат.	19,8	15,4	сметана	1,35	1,35	соль	0,8	0,8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	яйцо шт./гр.	0,075шт.	3	лук репчат.	0,515	0,43	/ Икра кабачковая		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	мука пш.	11,55	11,55	м/сливочное	2,29	2,29	кабачки	94,0	75,18
			соль	0,8	0,8	морковь	2,29	1,83	капуста	19,25	15,4
			м/растительное	5,15	5,15	л/лист	0,02	0,02	лук репчат	9,17	7,7
			овощи свежие			соль	0,1	0,1	томат пюре	7,7	7,7
			сырьё	брутто	нетто				м/растительн	3,5	3,5
			огурец	105,2	100				соль	0,34	0,34

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

Россия Краснодарский край

МЕНЮ - РАСКЛАДКА для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ**ЗАВТРАКОВ**

возрастная категория: 12-18 лет

2 - я неделя

25%

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
8 - й день			Омлет с птицей/икра морковная						Кофейный напиток		
212/11	Омлет с птицей / икра	160/40	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
75/11	морковная		филе кур	74,815	66,6	Икра морковная			молоко	200	200
379/11	Кофейный напиток	200	помидоры св.	20,06	17	морковь	37,68	30	Кофейный напиток	5	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	сыр костромской	18,23	17,5	лук репчат.	8,32	7	сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	яйца	2 шт.	80	томат пюре	10	10	вода	20	20
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	105	молоко	28,2	28,2	м/растительное	3	3	Фрукты свежие (бананы)		
			соль	0,6	0,6	сахар	0,48	0,48	сырьё	брутто	нетто
			м/сливочное	5	5				бананы	105,000	105

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9 - й день			Картофель тушёный с овощами			Биточки особые			Кисель (витаминный)		
70 /11	Овощи свежие (огурец)	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
269/11	Биточки особые мясные	100	Картофель	210,54	157,9	говядина	16,58	14,1	сухофрукты	10	10
142/11	Картофель тушёный с овощами	180	морковь	10,08	7,2	филе бедра птицы	74,06	65,9	сахар	5,42	5,42
			лук репчат	8,64	7,2	хлеб пш.	16	16	яблоки	3	2,5
357/11	Кисель Витаминный	200	м/сливочное	10	10	молоко	7,23	7,23	сок	100	100
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лавр. / лист	0,0140	0,0140	лук репчат.	12	10	крахмал	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	горошек зелёный	16,45	10,70	яйцо шт. / гр.	0,06925 шт	2,77	вода	118	118
			соль	0,88	0,88	соль	0,8	0,8	овощи свежие		
			приправа овощная	1,56	1,56	мука пш.	10	10			
			зелень св.	2,8	2,8	м/растительное	5,2	5,2			
			соус								
			сметана	8,75	8,75						
			мука пшенич	2,7	2,7						
			томат пюре	3,5	3,5						
			вода	27	27						
			лавр. / лист	0,0007	0,0007						
			соль	0,36	0,36						

10 - й день			каша молочная рисовая			Какао витаминизированный			Сыр порциями		
182/11	Каша молочная (рисовая)	240	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
14 /11	масло порциями	10	крупа рисовая	35,30	35,30	какао-пор	3	3	сыр Костромс	20,83	20
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20	молоко	170	170	молоко	200	200	масло порциями		
382 /11	Какао витаминизированный	200	сахар	5,5	5,5	сахар	5	5	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	вода	29,3	29,3	вода	10	10	масло сливочн	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	м/сливочное	12,3	12,3				Фрукты свежие (яблоко)		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110	соль	0,6	0,6				сырьё	брутто	нетто
									нарезка	124,85	110

ОСЕНЬ 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

ЗАВТРАК

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день

сухарь панирован.	4,2	4,2
вода	510,35	510,35

2-й день

вода	13,80	13,80
------	-------	-------

3-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб пшен.	30	30
мука пш.	13,04	13,04
фрукты итого	153,384	135
молоко		37,00
молоко сгущёное	37	
творог	153,220	150

сырьё	брутто	нетто
сметана	6,5	6,52
м/сливочное	16,5	16,52
яйцо шт. / гр.	0,16300	6,52
сахар	23,0	23,0
чай	1	1

сырьё	брутто	нетто
сухарь панир	6,5	6,52
вода	216	216

фрукты яб	147,55	130
фрукты ли	5,834	5,00
итого фрукт	153,38	135

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

З А В Т Р А К

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

4-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	4,60	4,60	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	60	60	м/растительное	2,40	2,4	зелень св.	2,5	2,50
картофель	154,67	116,0	сахар	8	8,0	томат пюре	6,96	6,96
всего овощей	128,60	121,08	соль	1	1	лук репчат	13,938	11,62
сухофрукты	20	20	итого Специи	1,4377	1,4377	огурец све	105,20	100,00
свинина	101,22	86,10	лавр./лист	0,0077	0,0077	итого ово	128,598	121,08
			приправа овощная	1,23	1,23			
			ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2	вода	200,00	200

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.	40	40	м/сливочное	12,3	12,3			
хлеб пшен.	40	40	сахар	15,0	15	вода	228,42	228,42
крупа овсяная	35,3	35,3	Кондитер. (печенье)	37	37			
фрукты япальсин	149,0	105	чай	1,0	1			
молоко	186,9	186,87	соль	0,4	0,4			

2 - я неделя

6-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сахар	10	10	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	чай	1	1	томат пюре	12,8	12,8
крупа рисовая	54,40	54,4	соль	1,1	1,1	лук репчат	9,6	8,00
всего овощей	156,40	133,60	Специи	1,9000	1,900	морковь	16	12,8
лимон	5,834	5	специи д/плова	1,9	1,9	помидор с	118	100,00
говядина	110	94,8				итого ово	156,400	133,60
м/растительное	8,3	8,3	вода	330,30	330			

7-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	21,50	20,4	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	54	54	сметана	1,35	1,35	кабачёк	94,0	75,18
мука пш.	12,1	12,1	м/сливочное	5,59	5,59	томат пюре	8,7	8,7
картофель	129,06	96,8	м/растительное	8,65	8,65	капуста б/	19,25	15,4
всего овощей	258,94	224,64	яйцо шт. / гр.	0,07500	3	лук репчат	29,485	23,53
сок яблочный	200,00	200	соль	2,04	2,04	морковь	2,29	1,83
минтай без/ головк	139,5	97,9	итого Специи	0,02	0,0200	огурец	105,2	100
			лавр./лист	0,02	0,02	ИТОГО ОВО	258,935	224,64
						вода	6,50	7

2 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

ЗАВТРАК**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.			30	30		сыр костромской			18,23	17,5		ОВОЩИ					
хлеб пшен.			50	50,00		м/сливочное			5,00	5		томат пюре			10	10	
всево овощей			76,060	64,00		м/растительное			3	3		лук репчат.			8,32	7	
фрукты яблоко св.			105,00	105		яйцо шт. / гр.			2	80		морковь			37,68	30	
филе бедро кур			74,82	66,6		сахар			5,48	5,48		помидор с			20,06	17,00	
молоко			228,2	228,20		кофейный напиток			5	5		ИТОГО ОВОЩ			76,060	64,00	
						соль			0,6	0,6							
											вода			20,00	20		

9-й день										
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30		молоко	7,230	7,230		ОВОЩИ		
хлеб пшен.	66	66		сметана	8,75	8,75		Горошек кс	16,453	10,70
мука пш.	12,7	12,7		м/сливочное	10	10		томат пюре	3,5	3,5
картофель	210,54	157,9		м/растительное	5,2	5,2		зелень св.	2,8	2,8
всево овощей	158,673	141,40		яйцо шт. / гр.	0,0692500	2,77		лук репчат	20,64	17,20
фрукты св. яблоко	3,0	2,5		сахар	5,42	5,42		морковь	10,08	7,2
сухофрукты	10,00	10		соль	2,04	2,04		огурец све	105,20	100
сок яблочный	100	100		Крахмал	10	10		ИТОГО ОВОЩ	158,673	141,40
говядина	16,58	14,10		итого Специи	1,5747	1,5747		сухарь панирован.		
филе бедро птиц	16,58	65,90		лавр./лист	0,0147	0,0140				
			париправа овощная	1,56	1,56					
							вода	145,00	145	

10-й день																
сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто
хлеб ржан.			30	30		сыр Костромской			20,830	20		вода			39,30	39,30
хлеб пшен.			50	50		м/сливочное			22,3	22,30						
крупа рисовая			35,30	35,30		сахар			10,5	10,5						

фрукты яблоко	124,85	110	какао порошок	3	3
молоко	370,000	370	соль	0,6	0,6

возрастная группа 12-18 лет			"Ведомость контроля за рационом питания"										СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20									
п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в НЕТТО по дням в рамках на одного человека										меню -завтрак 10 - тидневка									
			в качестве горячих ЗАВТРАКОВ (всего) 25%										СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20									
			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	в среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+ / -)								
1	хлеб ржаной	30	30	40	0	40	40	30	30	30	30	30	30	30	30	100						
2	хлеб пшеничный	50	55	45	30	60	40	50	54	50	66	50	66	50	50	100						
3	мука пшеничная	5	7,94	4,22	13,04	0	0	0	12,1	0	12,7	0	12,7	0	5	100						
4	крупы, бобовые	12,5	0	0	0	0	35,3	54,4	0	0	0	35,3	0	35,3	12,5	100						
5	макаронные изделия	5	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	100						
6	картофель	46,75	0	96,8	0	116	0	0	96,8	0	157,9	0	157,9	0	46,75	100						
7	овощи (свеж, консерв-е, Зелень, томат, соленая)	80	162,59	216,55	0	121,075	0	133,6	224,64	64	141,4	0	141,4	0	82,39	103						
8	фрукты свежие	46,25	0	0	135	0	105	5	0	105	2,5	110	2,5	110	46,25	100						
9	сухофрукты	5	20	0	0	20	0	0	0	0	10	0	10	0	5	100						
10	соки фруктовые	50	0	200	0	0	0	0	200	0	100	0	100	0	50	100						
11	мясо 1-й категории	19,5	0	0	0	86,1	0	94,8	0	0	14,1	0	14,1	0	19,5	100						
12	цыплята 1 кат. потрошенные	13,25	0	0	0	0	0	0	0	0	66,6	0	66,6	0	13,25	100						
13	рыба-филе	19,25	0	94,6	0	0	0	0	97,9	0	0	0	0	0	19,25	100						
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100						
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	87,5	0	25,3	37	0	186,87	0	20,4	228,2	7,23	370	7,23	370	87,5	100						
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	15	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100						
17	сыр	3,75	0	0	0	0	0	0	0	18	0	20	18	20	3,75	100						
18	сметана (м. д. ж. не более15%)	2,5	3,48	5	7	0	0	0	1,35	0	9	0	9	0	2,5	100						
19	масло сливочное	8,75	7,49	3,70	16,52	4,6	12,3	0	5,59	5,00	10	22,3	10	22,3	8,75	100						
20	масло растительное	4,5	8,65	8,80	0,00	2,4	0	8,3	8,65	3,00	5	0	3,00	5	4,5	100						
21	яйцо диетическое столовое	10	3,31	4,40	7	0	0	0	3	80	3	0	80	3	10	100						
22	сахар	8,75	8	2	23,0	8,0	15,00	10,00	0,00	5,5	5,42	10,5	5,42	10,5	8,75	100						
23	кондитерские изделия	3,75	0	0	0	0	37	0	0	0	0	0	0	0	3,7	99						
24	чай	0,5	0	0	1,00	0	1,000	1,000	0	0	0	0	0	0	0,3	60						
25	какао - порошок	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3	0,3	100						
26	кофейный напиток	0,5	0	0,00	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0,5	100						
27	соль пищевая поваренная йодированная	1,25	2,92	1,80	0,00	1	0,4	1,1	2,04	0,60	2,04	0,6	2,04	0,6	1,25	100						
28	Крахмал	1	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	10	0	1	100						
29	Специи	0,5	0,0003	0	0	1,4377	0	1,9	0,02	0	1,5747	0,00000	1,5747	0,00000	0,49961	100						
30	Белки	22,5	21,863	23,02	22,61	23,31	21,70	23,75	22,89	21,53	22,09	22,249	21,53	22,09	22,50	100						
31	жиры	23	22,60	20,81	23,44	23,19	24,95	23,73	22,355	22,96	23,03	22,925	22,96	23,03	23,00	100						
32	углеводы	95,75	96,12	98,792	95,71	95,76	92,368	93,038	96,802	95,579	96,15	97,184	95,579	96,15	95,75	100						
33	калорийность	680	675,36	684,40	675,24	684,99	680,01	680,69	680	675,07	680,245	684,06	680,245	680,00	680,00	100						

Рекомендации по корректировке меню : _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознокомления: _____

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: _____

КОМПАНОВКА - МЕНЮ для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

ОСЕНЬ

1 - я неделя

возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1 - й день		
71 /11	овощи свежие огурец	100
203-74 /11	макароны / икра овощная	150 /30
282/11	Суфле из печени	105 /15
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
2 - й день		
71 /11	Овощи свежие (помидор.)	100
235/11	Шницель рыбный (минтай)	110/20
128/11	картофель пюре / Капуста	110/70
139/11	Тушёная	
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
3 - й день		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	163/37
377/11	чай с лимоном	200
3 /11	масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	130
4 - й день		
71 /11	овощи свежие огурец	100
259/11	Жаркое по - дормашнему	55/155
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
5 - й день		
181/11	Каша молочная (манная)	240
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	37
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	105

2 - я неделя

возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6 - й день		
71 /11	Овощи свежие (помидор)	100
265/11	Плов с говядиной	60/160
377/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
7 - й день		
71 /11	овощи свежие огурец	100
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/20
128-73	Картофельное пюре/ / икра кабачковая	110/70
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
8 - й день		
212/11	Омлет с птицей / икра	160/40
75/11	морковная	
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	105
9 - й день		
70 /11	Овощи свежие (огурец)	100
269/11	Биточки особые	100
142/11	Картофель тушёный с овощами	180
357/11	Кисель Витаминный	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
10 - й день		
182/11	Каша молочная (рисовая)	240
14 /11	масло порциями	10
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20
382 /11	Какао витаминизированный	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110

таблица

Школа №г. НовороссийскКраснодарского края

(таблица часть 1)

месяц	Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)																							
	молоко		кисло-молочные 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%

(продолжение таблицы часть 2)

месяц	Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)																							
	овощи		фрукты		сухофрукты		соки		хлеб ржаной		хлеб пшеничный		крупы бобовые		макароны		картофель		кондитерские изделия		сахар		калорийность	
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%
		100%		100%		101%		100%		100%		100%	15,8	101%		101%		100%		100%		100%		100%
		100%		100%		101%		100%		100%		100%	15,8	101%		101%		100%		100%		100%		100%

мед работникЛюбовь Николаевнашк № 40

тел8-952-860-7686