

СОГЛАСОВАНО:

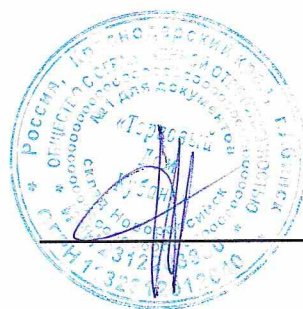
Директор
МБОУ ООШ №31
имени Т.В. Ластовицкого



Л. М. Шапокина

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

период осень

20__г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

1-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 1 -я День 1 -й	Борщ с картофелем и св./капусты	250	3,45	8,558	21,413	176,474	1	82/11
	макароны / икра овощная	150 / 30	5,017 0,844	5,087 1,257	27,004 1,19	173,867 19,429	20	203 -74/11
	Суфле из печени	120 /15	15,034	15,141	11,25	241,405	14	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	34	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	31	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,310	9,8	43,590		338 / 11
	итого за обед		31,68	31,33	136,872	956,18	суммарный объём порций гр. 975	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0		

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	Суп с крупой	250	3,891	8,678	14,005	149,686	2	115/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	25	71 /11
	Шницель рыбный (минтай)	100 /20	11,42	9,46	18,025	202,920	12	235/11
	картофель пюре / Капуста	100 / 80	2,214	5,364	17,242	126,100	22	128-131/11
	Тушёная		1,34	2,69	3,02	41,650		
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	38	379/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	31	Пром.пр.
	Кондитерка (печенье)	30	1,27	1,42	13,297	71,048	32	Пром.пр.
	итого за обед		31,23	32,409	132,769	947,68	суммарный объём порций гр. 950	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0		

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 3 -й	Суп с макаронами	250	2,018	7,58	16,275	141,392	3	112/11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	175 / 25	17,45 1,78	17,26 1,25	50,638 13,8	427,692 73,570	26	223 /11
	молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106,600	41	385/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	31	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,8400	33	338/11
	итого за обед		31,808	32,245	134,05	953,64	суммарный объём порций гр. 840	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

35%

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ь 20__ год.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	Суп картофельный с горохом	250	7,885	10,463	29,101	242,111	4	102 /11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	14	71 /11
	Жаркое по - домашнему	60 / 120	16,063	20,88	24,354	349,59	15	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	35	349/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	31	Пром.пр.
итого за обед			31,5	32,774	132,735	951,91	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	810

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	Щи из св/капусты с картофелем	250	5,058	5,666	10,052	111,434	5	88/11
	Котлеты рубленные из птицы	100 / 20	12,4	13,91	11,01	218,830	18	294/11
	Каша пшенная /	125 / 55	5,165	10,621	23,998	212,241	21	171-75 /
	/ Икра свекольная		1,304	0,967	12,544	64,095		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	34	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	31	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,42	0,101	10	42,589	33	338/11
итого за обед			31,282	32,242	133,824	950,60	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	965

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1-я неделя			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	0,000
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
12-18 л	ОБЕД 35 %	35%	31,50	32,20	134,05	952,0	углеводы	0,000
Среднее за 5 дней (фактически)			31,500	32,200	134,050	952,000	энерг-я ценность	0,000

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ъ 20__ год.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 -й	Свекольник	250	3,223	7,176	15,94	141,236	6	83/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	25	71 /11
	Плов с говядиной	55 / 125	17,431	19,094	37,244	390,546	16	265/11
	Чай с молоком	200	2,82	3,45	20,653	124,942	39	377/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	31	Пром.пр.
	Кондитерка (печенье)	22	0,94	1,04	9,89	52,680	32	Пром.пр.
итого за обед			31,574	31,977	135,507	956,12	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 832	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	Суп из овощей	250	7,424	9,503	16,048	179,415	7	99/11
	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 10	12,31	10,255	12,34	190,895	13	239/11
	Картофельное пюре /	100 / 80	2,214	5,364	17,242	126,100	23	128-73
	/ икра кабачковая		2,184	5,75	11,64	107,046		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	34	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	31	Пром.пр.
итого за обед			31,55	31,959	134,27	951	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 850	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	Суп с лапшой	250	6,413	4,41	22,99	157,302	8	111/11
	Омлет с птицей / икра	175 / 25	12,873	21,836	30,944	371,792	19	212-133/11
	морковная		0,864	0,737	1,65	16,689		
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	38	379/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	31	Пром.пр.
итого за обед			31,654	32,10	135,107	955,95	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 885	

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 9 -й	Суп с клёцками	250	7,515	7,46	14,23	154,1200	9	108-109/11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	14	71 /11
	Биточки особые (мясные)	100	13,18	12,96	13,18	222,0680	17	269/11
	Картофель тушёный с овощами	180	3,92	10,58	26,420	216,5800	24	284/11
	Кисель витаминизированный	200	0,253	0,118	33,020	134,1540	36	357/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,4130	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,3200	31	Пром.пр.
итого за обед			31,22	32,16	133,29	947,4	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	900

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,38	3,451	14,86	120,0190	9	106/11
	Запеканка рисовая с молоком сгущённым	175 / 25	8,452	8,536	35,161	251,28	27	188/11
	Масло порциями	15	0,12	10,875	0,195	99,1350	28	14/11
	Сыр порциями (Костромской)	30	5,01	4,471	0	60,2790	29	15/11
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,2000	37	382/11
	Хлеб пшеничный	43	2,258	0,305	17,540	81,9370	30	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,3200	31	Пром.пр.
итого за обед			31,5	32,808	132,076	949,6	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	848

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2-я неделя			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	0,000
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
12-18 л	ОБЕД 35 %	35%	31,50	32,20	134,05	952,0	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			31,500	32,200	134,050	952,000	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
УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО
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.

10 - ТИДНЕВНАЯ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЕДЫ

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

(МЕНЮ - РАСКЛАДКА)

возрастная категория: 12-18 лет

1 - я неделя

35%

ОСЕНЬ

возрастная категория: 12-16 лет											
Сборник рецеп №	Наименование блюд 1-й день	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Борщ с картофелем со свежей капустой			Суфле из печени			Соус:		
1 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	250	сырьё	брутто	нетто	печень	144	120	сметана	3,45	3,45
203-74 /11	макароны / икра овощная	150/30	свекла	50	40	мука пш.	6,64	6,64	мука пш.	1,04	1,04
282/11	Суфле из печени	120/15	капуста б/кач	25	20	Хлеб пш.	5,7	5,7	вода	10,35	10,35
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	картофель	26,75	20	лук репчат.	8,23	6,86	лук репчат.	3,57	3
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	морковь	12,5	10	морковь	7,97	6,38	лавр. /лист	0,0003	0,0003
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	лук репчат.	12	10	яйца шт./гр.	0,095шт.	3,8	м/сливочное	0,3	0,3
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	105	м/сливочное	5	5	соль	0,57	0,57	соль	0,15	0,15
			томат пюре	7,5	7,5	сухарь паниро	4,8	4,8			
			сахар	1,14	1,14	м/растительнс	6	6			
			лавр./лист	0,01	0,01	макароны / икра овощная					
			соль	1,1	1,1	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			вода	200	200	макароны	50	50	баклажан	11,91	11,91
			приправа овощн	1,1	1,1	м/сливочное	7,5	7,5	кабачёк	16,74	13,38
			говядина	7,068	6				морковь	6	4,8
			Фрукты свежие						капуста	8,64	6,9
			сырьё	брутто	нетто				лук репчат.	3,93	3,93
			бананы	105,000	105				томат пюре	3,3	3,3
									м/растительн	1,5	1,5

2 - й день			Суп с крупой			Шницель рыбный			соус					
116/11	Суп с крупой	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	крупa пшeно	20	20	минтай б/г	122,67	86	сметана	4,9	4,9			
			морковь	12,5	10	лук репчат.	20	18	томат пюре	2	2			
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	лук репчат.	12	10	зелень	2	2	мука пш.	1,38	1,38			
128/11	картофель пюре / Капуста Тушёная	100/80	м/сливочное	5	5	молоко	8	8	вода	13,8	13,8			
139/11			лавр./лист	0,01	0,01	яйца шт./гр.	0,1шт.	4	лавр./лист	0,0004	0,0004			
379/11	Кофейный напиток	200	соль	1,1	1,1	сухарь паниро	12	12	соль	0,2	0,2			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	вода	250	250	м/растительн	6	6	лук репчат.	4,76	4			
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	говядина	7,068	6				м/сливочное	0,4	0,4			
Пром.пр.	Кондитер.изд. (печенье)	30	Кофейный напиток			картофельное пюре / /капуста тушёная								
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
			Кофейный напит	3,5	3,5	картофель	117,34	88,00	капуста св.	113,6	91,2			
			молоко	200	200	молоко	16	15	м/растительн	3,2	3,2			
			сахар	15	15	м/сливочное	3	3	томат	4,8	4,8			
			вода	20	20				морковь	2,4	2			
			овощи свежие или солёные						лук репч.	4	3,2			
			сырьё	брутто	нетто				лавр. Лист	0,0064	0,0064			
			помидор	70,8	60				мука пш.	0,8	0,8			
									сахар	2,4	2,4			
									лимон/кислота	0,072	0,072			
									вода	2,328	2,328			

10 - ТИДНЕВНАЯ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЕДЫ

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

(МЕНЮ - РАСКЛАДКА)

возрастная категория: 12-18 лет

1 - я неделя

35%

ОСЕНЬ

3 - й день			Суп с макаронами			запеканка из творога			Молоко кипячёное		
111/11	Суп с макаронами	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	175/25	макароны	20	20	творог	164,5	161	молоко	211	200
			морковь	12,5	10	мука пш.	14	14			
385/11	Молоко кипячёное	200	лук репчат.	12	10	сахар песок	14,0	14,0			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливочное	5	5	яйца	0,175шт.	7,00			
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	томат пюре	1,5	1,5	м/сливочное	7,0	7,0			
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110	соль	1,1	1,1	сухарь пан	7,0	7,0	Фрукты свежие (яблоко)		
			лавр./лист	0,01	0,01	сметана	7,0	7,0	сырьё	брутто	нетто
			вода	237,7	237,7	молоко сгущ.	25	25	нарезка	124,85	110
			бедро птиц	7,068	6						

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
4 - й день			Суп картофельный с горохом			Жаркое по - домашнему			овощи свежие или солёные		
102/11	Суп картоф. с горохом	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	66,75	50	свинина	104,4	88,8	огурец	63,12	60,00
259/11	Жаркое по - домашнему	60/120	морковь	12,5	10	картофель	128,00	96,0	компот из смеси сухофруктов		
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	лук репчат.	12	10	лук репчат.	11,52	9,6	сырьё	брутто	нетто
			крупа горох	20	20	томат пюре	5,76	5,76	сушёные	35	35
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	м/сливочное	5	5	м/растительное	8	8	сахар	20	20
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	соль	1,1	1,1	лавр./лист	0,005	0,005	лимон/кислота	0,2	0,2
			лавр./лист	0,01	0,01	соль	0,65	0,65	вода	200	200
			вода	175		приправа овощн	1,38	1,38			
			говядина	7,068	6						

5 - й день			Щи из свежей капусты с картофелем			Котлета рубленая из птицы			каша пшённая		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	капуста б/кач	64,38	51,5	бедро куриное	146,67	82,2	Крупа пшено	47,68	47,68
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	125/55	картофель	40	30	хлеб пш.	21	21	м/сливочное	6	6
			морковь	12,5	10	молоко	13,3	13,3	вода	85,824	
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репчат.	12	10	м/сливочное	4	4	соль	0,41	0,41
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	лук репчат.	12	10	яйцо шт./гр.	0,03775 шт	1,51	/ икра свекольная		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	томат пюре	2,5	2,5	сухарь паниро	10	10	свекла	52,64	41,25
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	105	м/сливочное	5	5	м/растительное	7	7	лук репчат.	11,44	9,625
			соль	1,1	1,1	соус; мука	0,4	0,4	томат пюре	13,75	13,75
			лавр./лист	0,01	0,01	вода	13,15	13,15	м/растительн	4,13	4,13
			вода	200	200	томат пюре	2,81	2,81	сахар	0,66	0,66
			приправа овощн	1,3	1,300	сметана	0,8	0,8			
			зелень	1,1	1,1	лук репчат.	1,03	0,875			

			говядина	7,068	6	м/сливочное	2,35	2,35			
						морковь	6,84	5,47	Фрукты свежие		
						лавр./лист	0,002	0,002	сырьё	брутто	нетто
						соль	0,05	0,05	апельсин	149,048	105

2 - я неделя

35%

6 - й день			Свекольник			плов с говядиной			овощи свежие или солёные		
83/11	Свекольник	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	свекла	64,2	50	говядина	100,51	86,9	помидор	70,8	60
			картофель	8,04	6	крупа рисовая	42,50	42,50			
265/11	Плов с говядиной	55/125	морковь	10	8	м/растительное	9	9	чай с молоком		
377/11	чай с молоком	200	лук репчат.	9,6	8	лук репчат.	7,5	6,25	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	томат пюре	2	2	морковь	12,5	10	чай	1	1
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	яйцо шт./гр.	0,405 шт.	16,2	томат пюре	10	10	вода	66	66
Пром.пр.	Кондитер.изд. (печенье)	22	сметана	4,8	4,8	соль	0,66	0,66	сахар	15	15
			сахар	1,2	1,2	вода	100	100	молоко	158,25	150
			м/сливочное	5	5	специи д/плова	1,5	1,5			
			соль	1,1	1,1				Кондитерские изделия		
			лавр./лист	0,01	0,01				сырьё	брутто	нетто
			вода	200					печенье	22	22
			говядина	7,068	6						

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНАЯ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЕДЫ

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

2 - я неделя

35%

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Суп из овощей			тефтели			соус в тефтели		
7 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
99 / 11	Суп из овощей	250	горошек зел	59,29	38,5	минтай б/г потра	139,66	97,9	мука пш.	0,55	0,55
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/10	картофель	57,41	43	хлеб пш.	4,3	4,3	вода	6,5	6,5
128-73	Картофельное пюре/	100/80	морковь	12,5	10	молоко	3,9	3,9	томат пюре	1	1
/ 11	/икра кабачковая		лук репчат.	12	10	лук репчат.	19,8	15,4	сметана	1,8	1,8
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	5	5	яйцо шт./гр.	0,075шт.	3	лук репчат	0,515	0,43
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	соль	1,2	1,2	мука пш.	4,75	4,75	м/сливочное	2	2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	лавр./лист	0,01	0,01	сухарь панир.	6,25	6,25	морковь	2,29	1,83
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	110	вода	187,5		соль	0,8	0,8	лавр./лист	0,02	0,02
			зелень	1,145	1,145	м/растительное	7,87	7,87	соль	0,1	0,1
			говядина	7,068	6	картофель пюре / Икра кабачковая					
			Фрукты свежие (апельсин)			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			сырьё	брутто	нетто	картофель	117,34	88,00	кабачки	107,4	85,92
			апельсин	156,146	110	молоко	16	15	капуста	22	17,6
						м/сливочное	3	3	лук репчат.	10,48	8,8
									томат пюре	8,8	8,8
									м/растительное	4	4
									соль	0,24	0,24

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			8 - й день			Суп с лапшой			Кофейный напиток		
111/11	Суп с лапшой	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
212/11	Омлет с птицей / икра	175/25	мука пш.	17,5	17,5	Кофейный нап	3,5	3,5	филе бедра к	97,28	86,6

133/11	морковная		крахмал	4	4	молоко	200	200	помидоры св.	17,7	15
379/11	Кофейный напиток	200	мука на подпыл	0,22	0,22	сахар	15	15	сыр костромс	23,44	22,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	яйца шт./гр.	0,125 шт.	5	вода	20	20	яйца шт./гр.	2 шт.	80
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	молоко	11,62	11,62				молоко	29,55	29,55
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	105	соль	0,5	0,5				соль	0,6	0,6
			выход подсушенной лапши 20 гр.			Фрукты свежие (бананы)			м/сливочное	5,25	5,25
			лук репчат.	12	10	сырьё	брутто	нетто	Икра морковная		
			м/сливочное	5	5	бананы	105,000	105	морковь	23,55	18,75
			соль	0,5	0,5				лук репчат.	5,2	4,375
			лавр./лист	0,01	0,01				томат пюре	6,25	6,25
			вода	237,7	237,7				м/растительн	1,88	1,88
			бедро птиц	7,068	6				сахар	0,3	0,3

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНАЯ (М Е Н Ю - Р А С К Л А Д К А) Д Л Я П И Т А Н И Я Д Е Т Е Й О Б Е Д Ы

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

2 - я неделя

35%

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9 - й день			Суп с клёцками			Биточки особые			Картофель тушёный с овощами		
108/11	Суп с клёцками	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	56,1	42	говядина	65,05	55,3	Картофель	210,9	157,5
269/11	Биточки особые (мясные)	100	морковь	12,5	10	филе бедро птиц	27,764	24,7	морковь	10,08	7,2
284/11	Картофель тушёный с овощами	180	лук репчат.	12	10	хлеб пш.	16	16	лук репчат.	8,64	7,2
357/11	Кисель витаминизированный	200	м/сливочное	5	5	молоко	7,23	7,23	м/сливочное	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	соль	1	1	лук репчат.	12	10	лавр. / лист	0,0140	0,0140
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	лавр./лист	0,01	0,01	яйцо шт. / гр.	0,07 шт.	2,77	горошек зелёны	17,07	11,10
			вода	193,75	193,8	соль	0,8	0,8	соус		
			говядина	7,068	6	сухарь панир.	10	10	приправа овош	1,482	1,482
			клёцки			м/растительн	4,42	4,42			
			молоко	31,4	31,4	Кисель витаминизированный					
			м/сливочное	2,28	2,28	сырьё	брутто	нетто			
			яйца	0,143шт.	5,72	плоды шиповника			сметана	8,75	8,75
			мука пш.	20,02	20,02	сушёные	35	35	мука пшенич	2,7	2,7
			соль	0,59	0,59	сахар	12,3	12,3	томат пюре	3,5	3,5
						яблоки	3	2,5	вода	27	27
			овощи свежие или солёные			сок	100	100	лавр. / лист	0,0007	0,0007
			сырьё	брутто	нетто	крахмал	10	10	соль	0,36	0,36
			огурец	63,12	60,00	вода	118	118			

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
10 - й день			Суп с рыбными фрикадельками			запеканка рисовая с молоком сгущённым			Какао витаминизированный		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	250	картофель	45,39	34	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
188/11	Запеканка рисовая с молоком сгущённым	175/25	морковь	12,5	10	крупя рисовая	44,82	44,82	какао-пор	4,2	4,2
14 /11	масло порциями	15	лук репчат.	12	10	молоко	90	90	молоко	200	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	30	томат пюре	2,5	2,5	вода	2,63	2,63	сахар	15	15
382 /11	Какао витаминизированный	200	м/сливочное	4,42	4,42	творог	49,613	49	вода	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	43	соль	1,1	1,1	сахар	10,5	10,5	Сыр порциями		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	лавр. / лист	0,01	0,01	яйца шт./гр.	0,175 шт.	7	сырьё	брутто	нетто
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110	вода	175	175	ванилин	0,0175	0,0175	сыр Костромс	31,251	30
			фрикадельки			сухари панир	3,5	3,5	масло порциями		
			минтай б/г	122,117	85,6	сметана	3,5	3,5	сырьё	брутто	нетто
			яйца шт./гр.	0,1 шт.	4	м/сливочное	5	5	масло сливочн	15	15
			лук репчат.	22,848	19,2	молоко сгущ.	25	25	Фрукты свежие (яблоко)		
			масса готовых фрикаделек 85 гр.						сырьё	брутто	нетто
									нарезка	124,85	110

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день										
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40		м/сливочное	12,8	12,8		ОВОЩИ		
хлеб пшен.	75,7	75,7		м/растительн	7,5	7,5		баклажан	11,91	11,91
мука пш.	7,68	7,68		яйцо шт. / гр	0,09500	3,8		кабачёк	16,74	13,38
макароны	50	50		сахар	1,14	1,14		томат пюре	10,8	10,8
картофель	26,75	20		соль	1,82	1,82		капуста б/кач.	33,64	26,9
всего овощей	177,290	147,96		итого Специи	1,1103	1,1103		лук репчатый	27,73	23,79
Фрукты свежие	105,000	105		лавр./лист	0,0103	0,0103		морковь	26,47	21,18
сок яблочный	200	200		приправа овощн	1,10	1,1		свекла	50	40
говядина	7,068	6		сухарь паниров	4,8	4,8		итого овощи	177,29	147,96
ПЕЧЕНЬ	144	120								
сметана	3,45	3,45						вода	210,35	210,35

2-й день																	
сырьё			брутто			нетто			сырьё			брутто			нетто		
хлеб ржан.			40			40			м/сливочное			8,4			8,4		
хлеб пшен.			70			70			м/растительн			9,2			9,2		
мука пш.			2,18			2,18			яйцо шт. / гр			0,1000			4,00		
крупа пшено			20			20			сахар			17,4			17,4		
картофель			117,34			88,0			кондитер			30			30		
всего овощей			248,86			207,20			кофейный на			3,5			3,5		
говядина			7,07			6			соль			1,3			1,3		
минтай без/ гр			122,67			86,0			итого Специи			0,0888			0,0888		
молоко			224,00			223,00			лавр./лист			0,0168			0,0168		
сметана			4,9			4,9			ЛИМ КИСЛ			0,072			0,072		
									ОВОЩИ								
капуста св.			113,6			91,2			томат пюре			6,8			6,8		
зелень св.			2			2			лук репчатый			40,76			35,20		
морковь			14,9			12			помидор св.			70,8			60		
итого овощи			248,860			207,20											
									вода			283,8			283,8		

сухарь паниров	12	12
----------------	----	----

3-и день																	
сырьё			брутто			нетто			сырьё			брутто			нетто		
хлеб ржан.			30			30			сметана			7,0			7,00		
хлеб пшен.			50			50			м/сливочное			12,0			12,00		
мука пш.			14			14			яйцо шт. / гр			0,1750			7,00		
макароны			20			20			сахар			14,0			14,0		
всего овощей			26,000			21,50			соль			1,1			1,1		
фрукты яблок			124,850			110			итого Специи			0,01			0,01		
бедро птиц			7,068			6			лавр./лист			0,01			0,01		
молоко			211			225,00											
молоко сгущё			25														
творог			164,5			161			сухарь паниров			7,0			7,00		

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день																	
сырьё			брутто			нетто			сырьё			брутто			нетто		
хлеб ржан.			50			50			м/сливочное			5			5,00		
хлеб пшен.			70			70			м/растительн			8			8		
крупа горох			20			20			сахар			20			20,0		
картофель			194,75			146,0			соль			1,75			1,75		
всево овощей			104,900			95,36			итого Специи			1,3950			1,395		
сухофрукты			35			35			лавр./лист			0,015			0,0150		
итого мяса			111,468			94,8			приправа овощн			1,38			1,38		
говядина			7,068			6			ЛИМ КИСЛ								
свинина			104,4			88,8											
									сырьё			брутто			нетто		
									ОВОЩИ								
									томат пюре			5,76			5,76		
									лук репчатый			23,52			19,60		
									морковь			12,5			10		
									огурец св.			63,12			60,00		
									итого овощи			104,900			95,36		
									вода			375,00			375		

5-й день																	
сырьё			брутто			нетто			сырьё			брутто			нетто		
хлеб ржан.			40			40			сметана			0,8			0,8		
хлеб пшен.			91			91			м/сливочное			17,35			17,35		
мука пш.			0,4			0,4			м/растительн			11,13			11,13		
крупа пшено			47,68			47,68			яйцо шт. / гр			0,0378			1,51		
картофель			40,0			30			сахар			0,660			0,660		
всево овощей			180,990			148,88			соль			1,56			1,56		
фрукты яблок			149,048			105			итого Специи			1,3120			1,3120		
сок яблочный			200			200			лавр./лист			0,012			0,012		
говядина			7,068			6,00			приправа овощн			1,300			1,300		
бедро кур на ко			146,67			82,2			ЛИМ КИСЛ								
молоко			13,300			13,300			сухарь паниров			10			10		

ОВОЩИ		
томат пюре	19,06	19,06
зелень	1,1	1,1
капуста б/кач.	64,38	51,50
лук репчатый	24,47	20,5
морковь	19,34	15,47
свекла	52,64	41,25
итого овощи	180,990	148,88
вода	298,974	298,974

2 - я неделя

6-й день		
сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50
хлеб пшен.	70	70
крупа рисовая	42,50	42,5
картофель	8,04	6
всего овощей	186,60	154,25
говядина	107,578	92,9
молоко	158,25	150
сметана	4,8	4,8
м/сливочное	5	5
м/растительное	9	9

сырьё	брутто	нетто
яйцо шт. / гр	0,40500	16,2
сахар	16,2	16,2
Конд.(печенье)	22	22
чай	1	1
соль	1,76	1,76
Специи	1,5100	1,510
лавр./лист	0,01	0,01
специи д/плова	1,5	1,5
ЛИМ КИСЛ		

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	12	12
лук репчатый	17,1	14,25
морковь	22,5	18
свекла	64,2	50
помидор св.	70,8	60,00
ИТОГО ОВОЩИ	186,600	154,25
вода	366,00	366

2 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день		
сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40
хлеб пшен.	74,3	74,3
мука пш.	5,3	5,3
картофель	174,75	131,0
всего овощей	257,260	199,43
фрукты яблок	156,146	110
сок яблочный	200	200
говядина	7,068	6
минтай без/ гр	139,66	97,9

сырьё	брутто	нетто
молоко	19,90	18,9
сметана	1,8	1,8
м/сливочное	10	10
м/растительн	11,87	11,87
яйцо шт. / гр	0,07500	3
соль	2,34	2,34
итого Специи	0,03	0,0300
лавр./лист	0,03	0,03
сухарь панирр	6,25	6,25

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Горошек консер	59,29	38,5
кабачёк	107,4	85,92
томат пюре	9,8	9,8
зелень св.	1,145	1,145
капуста б/кач.	22	17,6
лук репчатый	42,795	34,63
морковь	14,79	11,83
итого овощи	257,260	199,43

вода	194,00	194
------	--------	-----

8-й день										
сырьё			брутто			нетто				
хлеб ржан.			50			50				
хлеб пшен.			70			70,00				
мука пш.			17,72			17,72				
всего овощей			64,700			54,38				
(бананы)			105,00			105				
филе бедра кур			104,35			92,6				
молоко			241			241,17				
сыр костромско			23,44			22,5				
м/сливочное			10,25			10,25				
м/растительн			1,88			1,88				

9-й день																	
сырьё			брутто			нетто			сырьё			брутто			нетто		
хлеб ржан.			40			40			молоко			38,630			38,630		
хлеб пшен.			86			86			сметана			8,75			8,75		
мука пш.			22,72			22,72			м/сливочное			17,28			17,28		
картофель			267			199,5			м/растительн			4,420			4,420		
всего овощей			138,910			119,00			яйцо шт. / гр			0,2123			8,49		
фрукты св. яб			3,0			2,5			сахар			12,3			12,3		
сухофрукты			35,00			35			соль			3,17			3,17		
сок яблочный			100			100			Крахмал			10			10		
говядина			72,118			61,3			итого Специи			1,5067			1,5067		
филе бедро птиц			27,764			24,70			лавр./лист			0,0247			0,0247		
									париправа овощн			1,482			1,482		
вода			338,75			338,75			сухарь паниров			10			10		

ОВОЩИ		
Горошек консер	17,070	11,10
томат пюре	3,5	3,5
лук репчатый	32,64	27,20
морковь	22,58	17,2
огурец свежий	63,12	60
итого овощи	138,910	119,00

ЯЙЦА	штук	грамм
в клёчки	0,1430	5,72
в биточки	0,0693	2,77
ИТОГО ЯЙЦА	0,2123	8,49

10-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40
хлеб пшен.	43	43
крупа рисовая	44,82	44,82
картофель	45,39	34
всего овощей	49,848	41,70
фрукты св. яб	124,9	110
минтай б/г	122,117	85,6
молоко	290	315
молоко сгущё	25	
творог	49,61	49
сыр Костромско	31,25	30

сырьё	брутто	нетто
сметана	3,50	3,5
м/сливочное	24,42	24,42
яйцо шт. / гр	0,1000	11
сахар	25,5	25,5
какао порошк	4,2	4,2
соль	1,1	1,1
итого Специи	0,0275	0,0275
лавр./лист	0,01	0,01
ванилин	0,0175	0,0175

сухарь паниров	3,5	3,5
вода	12,63	#ССЫЛКА!

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	2,5	2,5
лук репчатый	34,848	29,2
морковь	12,5	10
итого овощи	49,848	41,70

ЯЙЦА	штук	грамм
в фрикадел	0,1000	4
в запеканку	0,0000	
ИТОГО ЯЙЦА	0,1000	4

возрастная категория 12-18 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: однократный с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в г (нетто)	количество пищевой продукции в Н Е Т О по дням в граммах на одного человека в качестве горячих О Б Е Д О В (всего) 35% меню - обед 10 - тидневка СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20										в среднем за неделю (10 дней)	Откло- нение от нормы в % (+ / -)
			1-й День	2-й День	3-й День	4-й День	5-й День	6-й День	7-й День	8-й День	9-й День	10-й День		
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
1	хлеб ржаной	42	40	40	30	50	40	50	40	50	40	40	42	100
2	хлеб пшеничный	70	75,7	70	50	70	91	70	74,3	70	86	43	70	100
3	мука пшеничная	7	7,68	2,18	14	0	0,4	0	5,3	17,72	22,72	0	7	100
4	круты, бобовые	17,5	0	20	0	20	47,68	42,5	0	0	0	44,82	17,5	100
5	макаронные изделия	7	50	0	20	0	0	0	0	0	0	0	7	100
6	картофель	65,45	20	88	0	146	30	6	131	0	199,5	34	65,45	100
7	овощи (свекл, консерв-д, запечь, томат, соевый)	112	147,96	207,2	21,5	95,36	148,88	154,25	199,425	54,375	119	41,7	118,97	106
8	фрукты свежие	64,75	105	0	110	0	105	0	110	105	2,5	110	64,75	100
9	сухофрукты	7	0	0	0	35	0	0	0	0	35	0	7	100
10	соки фруктовые	70	200	0	0	0	200	0	200	0	100	0	70	100
11	мясо 1-й категории	27,3	6	6	0	94,8	6	92,9	6	0	61,3	0	27,3	100
12	цыпленок 1 кат. потрошенное	18,55	0	0	6	0	82,2	0	0	92,6	24,7	0	20,55	111
13	рыба-филе	26,95	0	86	0	0	0	0	97,9	0	0	85,6	26,95	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	14	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	86
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	122,5	0	223	225	0	13,3	150	18,9	241,17	38,63	315	122,5	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	21	0	0	161	0	0	0	0	0	0	49	21	100
17	сыр	5,25	0	0	0	0	0	0	0	23	0	30	5,25	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	3,5	3,45	5	7	0	0,8	4,8	1,8	0	9	3,5	3,5	100
19	масло сливочное	12,25	12,8	8	12	5	17,35	5	10	10	17	24,42	12,25	100
20	масло растительное	6,3	7,5	9	0	8	11,13	9	11,87	1,88	4	0	6,3	100
21	яйцо диетическое столовое	14	3,8	4	7	0	1,51	16,2	3	85	8,5	11	14	100
22	сахар	12,25	1,14	17	14	20	0,66	16,2	0	15	12	25,5	12,25	100
23	кондитерские изделия	5,25	0	30	0	0	0	22	0	0	0	0	5,2	99
24	чай	0,7	0	0	0	0	0	1,000	0	0	0	0	0,1	14
25	какао - порошок	0,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,2	0,42	100
26	кофейный напиток	0,7	0	3,5	0	0	0	0	0	3,5	0	0	0,7	100
27	соль пищевая поваренная йодированная	1,75	1,82	1	1	1,75	1,56	1,76	2,34	2	3	1,1	1,75	100
28	крахмал	1,4	0	0	0	0	0	0	0	4	10	0	1,40	100
29	специи	0,7	1,1103	0,089	0,0100	1,395	1,312	1,51	0,03	0	2	0,0275	0,7	100
30	Белки	31,5	31,68	31,23	31,808	31,5	31,282	31,574	31,55	31,654	31,22	31,5	31,58	100,238
31	жиры	32,2	31,33	32,41	32,245	32,774	32,24	31,977	31,959	32,10	32,155	32,808	32,11	99,725
32	углеводы	134,05	136,872	132,77	134,05	132,735	133,824	135,507	134,27	135,107	133,29	132,076	134,40	100,262
33	калорийность	952	956,18	947,68	953,64	951,91	950,60	956,12	951	955,95	947,435	949,58	952,91	100,095

Рекомендации по корректировке меню :

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (образовательной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с

рекомендациями медицинского работника: