

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД О С Е Н Ъ

20__г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	макароны / кукуруза отварная	110 / 60	4,002	4,243	22,335	143,54	3	203 / 11
	консервированная		1,727	1,475	3,29	33,33		133/11
	Печеночные котлеты	100 / 15	10,3	15,9	10,7	227,10	12	282/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,396	22,16	88,28	630,15	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	535

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	Шницель рыбный (минтай)	100 / 20	11,95	9,93	11,285	182,32	9	235/11
	картофель пюре / горошек	125 / 55	2,767	6,705	16,402	137,02	5	128-131/11
	овощной отварной		1,702	1,953	3,15	36,98		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,19	19,06	66,744	515,31	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	135 / 20	14,72	14,41	45,6	370,97	16	223 / 11
	сгущённым							
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18	14/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,0543	0,436	10	48,14	21	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			22,3293	26,4	97,668	717,67	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	520

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Жаркое по - дормашнему	180	14,963	18,607	17,054	295,53	13	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,84	19,401	78,516	568,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	510

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : осень 20__ 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	Котлета рубленая из птицы	90	9,587	9,088	9,268	157,21	8	294/11
	Каша пшеничная / / Икра свекольная	80 / 70	3,42 1,659	4,595 0,72	19,615 16,01	133,50 77,16	4	171-75 /11
День 5-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11
итого за завтрак			18,731	15,2	95,541	594,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 580	

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	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	2	71 /11
	Плов с говядиной	170	15,077	17,787	30,037	340,54	15	265/11
День 6-й	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11
итого за завтрак			19,437	18,9	81,23	572,41	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 580	

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	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	9,08	8,855	12,94	167,78	10	239/11
	Картофельное пюре / / Икра кабачковая	120 / 60	2,657 1,638	6,436 4,312	15,746 8,73	131,54 80,27	6	128-73/11
День 7-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			17,6	20,127	83,42	585	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 550	

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	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	130 / 60	9,70 1,727	8,46 1,475	4,76 3,29	133,97 33,33	7	173-133/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
День 8-й	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			19,56	14,6	62,534	459,39	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 550	

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 9-й	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Запеканка картофельная с мясом	150 / 30	15,47	21,39	32,92	386,04	14	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	20,400	82,84	25	359/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22	338 / 11
итого за завтрак			19,746	22,3	87,39	629,2	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 10-й	Каша молочная (рисовая)	200	4,708	8,11	36,19	236,58	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	26	382/11
	Бутерброд с сыром	55	5,137	7,808	13,575	145,12	17	3-434 / 11
	Хлеб пшеничный	36	1,89	0,256	15,045	70,04	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			16,665	19,414	96,18	626,11	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	511

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
		белки Б	жиры Ж	углеводы У		(+ / -)	
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 / 2.4. 3590 - 20		100%	77	79,0	335	2350	белки 0,000
							жиры 0,000
7-11 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	19,25	19,75	83,75	587,5	углеводы 0,000
Среднее за 10 дней (фактически)			19,25	19,75	83,8	589,8	энерг-я ценность -22,5012

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

Литература:

- 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
- СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276 с.
- СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

возрастная категория: 7-11 лет

1я-неделя

ОСЕНЬ

Сборник рецептов №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Печеночные котлеты						макароны		
1-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
203-133 /1	макароны / кукуруза	110 /60	печень	92,6	75	соус			макароны	37,5	37,5
	отварная консервированная		мука	3,33	3,33	сметана	3,45	3,45	м/сливочное	3	3
282/11	Печеночные котлеты	100/15	лук репч.	11,2	9,3	мука	1,04	1,04	соль	0,76	0,76
349/11	Компот из смеси сухофрукт	200	морковь	25	20	вода	10,35	10,35	кукуруза отварная		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	4	4	л/лист	0,0003	0,0003	консервирован 100 60		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	яйца	0,216шт.	8,64	соль	0,15	0,15	Компот из смеси с/фруктов		
			м/растительное	8	8	лук репч	3,57	3	смесь сух-в	15	15
			соль	0,5	0,5	м/сливочное	0,3	0,3	сахар	8	8
									лим/кислота	0,2	0,2
									вода	200	200

1я-неделя

2-й день			Шницель рыбный						картофель пюре		
Сборник рецептов №	Наименование блюда	Вес блюда	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20									
128/11	картофель пюре / горошек овощной отварной	125/55	минтай б/г	122,1	85,6	соус			картофель	146,67	110,00
131/11			хлеб пш.	1,1	1,1	сметана	4,9	4,9	молоко	20	18,75
376/11	чай с сахаром	200	лук репч.	20	18	мука	1,08	1,08	м/слив	3,75	3,75
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	зелень	2,1	2	вода	13,8	13,8	горошек овощной отварной		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	молоко	8	8	л/лист	0,0004	0,0004	консервирова 84,7 55		
			яйца	0,1шт.	4	соль	0,2	0,2	чай с сахаром		
			сухарь паниров	12	12	лук репч	4,76	4	чай	1,25	1,25
			м/растительное	4,85	4,85	м/сливочное	0,4	0,4	сахар	10	10
			соль	0,66	0,66				вода	216	

1я-неделя

3-й день			Запеканка из творога с молоком сгущённым						Кофейный напиток		
Сборник рецептов №	Наименование блюда	Вес блюда	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	135/20									
			творог	127,7	125	сл/масло	5,4	5,4	молоко	180	180
379/11	Кофейный напиток	200	крупа манная	8,1	8,1	сухарь пан	5,4	5,4	Кофейный напиток 2,5 2,5		
14 /11	масло порциями	10	сахар песок	10	10	сметана	5,4	5,4	сахар	5	5
Пром.пр.	Кондитер.изд. (печенье)	25	яйца	0,135 шт.	5,4	молоко сгущ.	20	20	вода	40	40
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30									
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100									

1я-неделя

4-й день			Жаркое по - домашнему						Компот из смеси сухофруктов		
Сборник рецептов №	Наименование блюда	Вес блюда	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	овощи свежие огурец	60									
259/11	Жаркое по - домашнему	40/140	свинина	69,6	59,2	м/растительное	1,76	1,76	сырьё		
349/11	Компот из смеси сухофрукт	200	картофель	149,34	112,0	лавр /лист	0,0077	0,0077	смесь сух-в	15	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук	13,44	11,2	соль	0,68	0,68	сахар	8	8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат пюр	6,72	6,72	ОВОЩИ СВЕЖИЕ			лим/кислота	0,2	0,2
			зелень	2	2	сырьё			вода	200	200
			м/сливочное	5	5	огурец	63,12	60,00			

1я-неделя

5-й день			Котлета рубленая из птицы						каша пшённая		
Сборник рецептов №	Наименование блюда	Вес блюда	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рубленая из птицы	60/30									
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	80/70	бедро кур на кост	80,10	44,9	СОУС:			Крупа пшено	30,75	30,75
			хлеб пш.	11,3	11,3	мука пш.	0,6	0,6	м/сливочное	4	4
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	молоко	12	12	вода	19,73	19,73	вода	55,35	55,35
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/сливочное	1,8	1,8	томат	3,09	3,09	соль	0,41	0,41
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	яйцо	0,08 шт.	3,2	сметана	2,6	2,6	/ икра свекольная		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	сухарь паниров	6	6	зелень	1,8	1,8	свекла	66,99	52,5
			м/растительное	3,6	3,6	лук репчат	1,545	1,29	лук	14,56	12,25
						м/слив	2,5	2,5	томат пюре	17,5	17,5
						морковь	10,26	8,21	м/растительн	5,25	5,25
						л/лист	0,026	0,026	сахар	0,84	0,84
						соль	0,075	0,075			

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6-й день			плов с говядиной						овощи свежие		
71 /11	Овощи свежие (помидор.)	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
265/11	Плов с говядиной	40/130	говядина	73,57	63,2	соль	1	1	помидор	70,8	60
376/11	чай с сахаром	200	крупа рисовая	44,20	44,20	вода	104	104			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/растительное	6,5	6,5				чай с сахаром		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	лук репч	7,8	6,5				чай	1,25	1,25
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	морковь	13	10,4				вода	66	66
			томат	10,4	10,4				сахар	10	10
									вода кипятком	150	150

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7-й день			тефтели			соус в тефтели			картофель пюре		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128-73	картофельное пюре /	120/60	минтай б/г	84,74	59,40	мука пш.	0,4	0,4	картоф	140,80	105,60
/ 11	/ Икра кабачковая		хлеб пш.	12,6	12,6	вода	13,15	13,15	молоко	19,2	18
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	молоко	15	15	томат	2,06	2,06	м/сливоч	3,6	3,6
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репч	16,2	12,6	сметана	1,15	1,15			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/сливочное	1	1	лук репчат	1,03	0,875	/ Икра кабачковая		
			яйцо	0,065шт.	2,6	м/слив	1,9	1,9	кабачки	80,6	64,44
			мука	4,5	4,5	морковь	6,84	5,47	капуста св.	16,5	13,2
			сухарь панирр	2,7	2,7	л/лист	0,002	0,002	лук репчатый	7,86	6,6
			соль	0,8	0,8	соль	0,05	0,05	томат пюре	6,6	6,6
			м/растительное	2,7	2,7	петрушка	2	2	м /сливочное	0,5	0,5
			м/сливочное	2,2	2,2				м/растительн	2	2
									соль	0,24	0,24

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
8-й день			Лакомка с помидоркой в омлете						Кофейный напиток		
173/11	лакомка с помидоркой в	130/60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
133/11	омлете/кукуруза отварная		бедро кур на кост	76,00	42,6	кукуруза отварная			молоко	180	180
379/11	Кофейный напиток	200	помидоры св.	20,768	17,6	консервирован	100	60	Кофейный напиток	2,5	2,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	сыр костромск	10,42	10				сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	яйца	1,875 шт.	75				вода	40	40
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100	молоко	21,2	21,2						
			соль	0,6	0,6						
			м/сливочное	5	5						

2я-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			Запеканка картофельная с мясом						Кисель ассорти фруктовое		
71 /11	Овощи свежие. (огурец)	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
284/11	Запеканка картофельная с мясом	150/30	свинина	61,85	52,6	соус			сок	100	100
			м/растит	2,84	2,84	сметана	7,5	7,5	сахар	9	9
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	картоф	186,91	139,9	мука пшенич	2,25	2,25	вода	104	104
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репчат	13	10,4	томат пюре	3	3	сухофрукты	7,5	7,5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/сливочное	1,3	1,3	вода	22,5	22,5	плоды св.	3	2,5
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80	м/сливочное	2,46	2,46	л/лист	0,0006	0,0006	крахмал	7,5	7,5
			сухари	2,46	2,46	соль	0,3	0,3	ОВОЩИ СВЕЖИЕ		
									сырьё	брутто	нетто
									огурец	63,12	60

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
10-й день			каша молочная рисовая			Бутерброд с сыром			Какао с молоком		
182/11	Каша молочная рисовая	190/10	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
382 /11	Какао с молоком	200	крупа рисовая	29,45	29,45	батон молочный			какао-пор	2,5	2,5
3-434/11	Бутерброд с сыром	55	молоко	95	95	мука пш.	23	23	молоко	180	180
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	36	сахар	4	4	мука на подпыл	1,3	1,3	сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	вода	71,25	71,25	дрожжи	0,5	0,5	вода	30	30
			соль	0,595	0,595	молоко	0,8	0,8			
			м/сливочное	10	10	м/сливочное	0,89	0,89			
						яйца шт./ гр.	0,029шт.	1,16			
						вода	7,5	7,5			
						сахар	0,16	0,16			
						соль	0,48	0,48			
						выход батона	30				
						сыр Костромс	15,62	15			
						масло сливочнс	10	10			

возрастная категория: 7-11 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

ЗАВТРАКИ

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.	20	20	м/сливочное	3,3	3,3	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	34	34	м/растительное	8	8	Кукуруза консерви	100	60
мука пш.	4,37	4,37	яйцо шт. / гр.	0,216	8,64	лук репчатый	14,77	12,3
макароны	37,5	37,5	сахар	8	8	морковь	25	20
всево овощей	139,770	92,30	соль	1,41	1,41	ИТОГО ОВОЩИ	139,770	92,30
сухофрукты	15	15	Специи	0,0003	0,0003			
печень	92,6	75	лим/кислота	0,2	0,2	всево овощей	139,770	92,30
сметана	3,45	3,45						

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	м/сливочное	4,15	4,15	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	31,1	31,1	м/растительное	4,85	4,85	горошек консерви	84,7	55
мука пш.	1,08	1,08	яйцо шт. / гр.	0,100	4,00	зелень св.	2,1	2
картофель	146,67	110,0	сахар	10	10	лук репчатый	24,76	22,00
всево овощей	111,560	79,00	чай	1,25	1,25	ИТОГО ОВОЩИ	111,560	79,00
минтай без/ головк	122,10	85,6	соль	0,86	0,86			
молоко	28,00	28	Специи	0,0004	0,0004	всево овощей	111,560	79,000
сметана	4,9	4,9	сухарь панирован.	12	12			

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб пшен.	30	30	сметана	5,4	5,4	сухарь панирован.	5,4	5,4
крупа манная	8,1	8,1	м/сливочное	15,4	15,4			
фрукты яблоки св.	100	100	яйцо шт. / гр.	0,1350	5,4			
молоко	180	200,0	сахар	15,0	15,0			
молоко сгущёное	20,0		кондитер	25	25			
творог	127,7	125	кофейный напиток	2,5	2,5			

4-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	5	5,0	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40	40	м/растительное	1,76	1,76	томат пюре	6,72	6,72
картофель	149,34	112,0	сахар	8	8	зелень	2	2
всево овощей	85,28	79,92	соль	0,68	0,68	лук репчатый	13,44	11,20
		0	Специи	0,0077	0,0077	огурец свежий	63,12	60,00
сухофрукты	15	15	лим/кислота	0,2	0,2	ИТОГО ОВОЩИ	85,280	79,92
свинина	69,60	59,2						

5-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	м/сливочное	8,3	8,3	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	41,3	41,3	м/растительное	8,85	8,85	томат пюре	20,59	20,59
мука пш.	0,6	0,6	яйцо шт. / гр.	0,080	3,2	зелень св.	1,8	1,8
крупа пшено	30,75	30,75	сахар	0,84	0,84	лук репчатый	16,105	13,54
всево овощей	115,745	96,64	соль	0,485	0,485	морковь	10,26	8,21
фрукты яблоки св.	90	90	Специи	0,026	0,0260	свекла	66,99	52,5
сок яблочный	200	200	сухарь панирован.	6	6	ИТОГО ОВОЩИ	115,745	96,64
бедро кур на кости	80,1	44,9				всево овощей	115,745	96,64
молоко	12,0	12						
сметана	2,60	2,6						

возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАКИ

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

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.	30	30	м/растительное	6,5	6,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	30	30	сахар	10	10	томат пюре	10,4	10,4
крупа рисовая	44,20	44,20	чай	1,25	1,25	лук репчатый	7,8	6,50
всево овощей	102,00	87,30	соль	1	1	морковь	13	10,4
фрукты св. яблоко	90	90				помидор св.	70,8	60,00
говядина	73,57	63,2				ИТОГО ОВОЩИ	102,000	87,30

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	молоко	34,2	33	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	52,6	52,6	сметана	1,15	1,15	кабачёк	80,6	64,44
мука пш.	4,9	4,9	м/сливочное	9,2	9,2	томат пюре	8,66	8,66
картофель	140,80	105,6	м/растительное	4,7	4,7	зелень св.	2	2
всево овощей	139,670	113,85	яйцо шт. / гр.	0,065	2,6	капуста б/кач. Св.	16,5	13,2
фрукты св. яблоко			соль	1,09	1,09	лук репчатый	25,09	20,08
сок яблочный	200	200	Специи	0,002	0,0020	морковь	6,84	5,47
минтай без/ головн	84,74	59,40	сухарь панирован.	2,7	2,7	ИТОГО ОВОЩИ	139,670	113,85

8-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	м/сливочное	5,00	5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40	40,00	яйцо шт. / гр.	1,875	75	Кукуруза консерви	100	60
всево овощей	120,768	77,60	сахар	5,000	5	помидор св.	20,768	17,60
фрукты яблоки св.	100	100	кофейный напиток	2,5	2,5	ИТОГО ОВОЩИ	120,768	77,60
бедро кур на кости	76,0	42,6	соль	0,6	0,6			
молоко	201,20	201,20				всево овощей	120,768	
сыр костромской	10,42	10						

9-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	сметана	7,5	7,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40	40	м/сливочное	3,76	3,76	томат пюре	3	3
мука пш.	2,25	2,25	м/растительное	2,84	2,84	лук репчатый	13	10,40
картофель	186,91	139,9	сахар	9	9	огурец свежий	63,12	60
всево овощей	79,120	73,40	соль	0,3	0,3	ИТОГО ОВОЩИ	79,120	73,40
фрукты св. яблоко	83,0	82,5	Крахмал	7,5	7,5			
сухофрукты	7,50	7,5	Специи	0,0006	0,0006	всево овощей	79,120	73,40
сок	100	100	сухарь панирован.	2,46	2,46			
свинина	61,85	52,6						

10-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	молоко	275,8	275,8	сахар	9,16	9,16
хлеб пшен.	36	36	сыр костромской	15,62	15,00	какао порошок	2,5	2,5
мука пш.	24,3	24,3	м/сливочное	20,89	20,89	дрожжи	0,5	0,5
крупа рисовая	29,45	29,45	яйцо шт. / гр.	0,029	1,16	соль	1,075	1,075

возрастная группа 7 -11 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: одноразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в НЕТТО по дням в граммах на одного человека в качестве горячих ЗАВТРАКОВ (всего) 25% меню 10 - тидневка СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20										в среднем за неделю (10 дней)	Откло- нение от нормы в % (+ / -)
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й		
			день	день	день	день	день	день	день	день	день	день		
1	хлеб ржаной	20	20	20	0	30	20	30	20	20	20	20	20	100
2	хлеб пшеничный	37,5	34	31,1	30	40	41,3	30	52,6	40	40	36	37,5	100
3	мука пшеничная	3,75	4,37	1,08	0	0	0,6	0	4,9	0	2,25	24,3	3,75	100
4	крупы, бобовые	11,25	0	0	8,1	0	30,75	44,2	0	0	0	29,45	11,3	100
5	макаронные изделия	3,75	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	100
6	картофель	46,75	0	110	0	112	0	0	105,6	0	139,9	0	46,75	100
7	ОВОЩИ (свеж, консерв-е. Зелень, томат, соленья)	70	92,3	79	0	79,92	96,64	87,3	113,845	77,6	73,4	0	70	100
8	фрукты свежие	46,25	0	0	100	0	90	90	0	100	82,5	0	46,25	100
9	сухофрукты	3,75	15	0	0	15	0	0	0	0	7,5	0	3,75	100
10	СОКИ фруктовые	50	0	0	0	0	200	0	200	0	100	0	50	100
11	мясо 1-й категории	17,5	0	0	0	59,2	0	63,2	0	0	52,6	0	17,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	8,75	0	0	0	0	44,9	0	0	42,6	0	0	8,75	100
13	рыба-филе	14,5	0	85,6	0	0	0	0	59,4	0	0	0	14,5	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	7,5	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	75	0	28	200	0	12	0	33	201,2	0	275,8	75	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	12,5	0	0	125	0	0	0	0	0	0	0	12,5	100
17	сыр	2,5	0	0	0	0	0	0	0	10	0	15	2,5	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	2,5	3,45	5	5	0	2,6	0	1,15	0	8	0	2,5	100
19	масло сливочное	7,5	3,3	4,150	15,400	5,00	8,300	0	9,20	5,000	3,76	20,89	7,5	100
20	масло растительное	3,75	8	4,85	0,00	1,76	8,85	6,5	4,7	0,00	3	0	3,75	100
21	яйцо диетическое столовое	10	8,64	4,00	5	0	3,2	0	2,6	75	0	1,16	10	100
22	сахар	7,5	8	10	15,0	8	0,84	10	0	5	9,0	9,16	7,5	100
23	кондитерские изделия	2,5	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	2,5	100
24	чай	0,25	0	1,25	0	0	0	1,25	0	0	0	0	0,25	100
25	какао - порошок	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	2,5	0,25	100
26	кофейный напиток	0,5	0	0	2,5	0	0	0	0	2,5	0	0	0,5	100
27	дрожжи хлебопекарные	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,05	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	0,75	1,41	0,86	0,00	0,68	0,485	1,0000	1,09	0,60	0,30	1,075	0,75	100
29	Крахмал	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0,0	7,50	0	0,75	100
30	Специи	0,5	0,0003	0,00040	0,0000	0,0077	0,026	0,00000	0,002	0,00	0,00	0,0000	0,0055	(+ 4,95)
31	белки	19,25	19,396	19,19	22,3293	19,84	18,731	19,437	17,61	19,557	19,746	16,665	19,25	100
32	жиры	19,75	22,16	19,06	26,409	19,401	15,216	18,86	20,127	14,56	22,292	19,414	19,75	100
33	углеводы	83,75	88,28	66,744	97,668	78,516	95,541	81,23	83,42	62,534	87,39	96,18	83,75	100
34	калорийность	587,5	630,15	515,31	717,67	568,03	594,03	572,41	585,24	459,39	629,16	626,11	589,77	100