

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

период зима - весна 2021 г.

Возрастная категория: 5-11 класс

меню разработано согласно

СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20

2021 г.

Россия Краснодарский край
12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

25%

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: 5-11 класс

Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 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	Макароны отварные с овощами	200	5,602	7,98	38,03	246,35	2	205 /11
	Печень по-строгановски	80 / 50	17,261	14,69	9,0713	237,54	12	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	27	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			27,60	23,370	100,64	723,27	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 600	

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	Омлет натуральный / горошек овощной	145 / 60	13,475	23,998	2,55	280,08	10	212-131/11
	отварной (консервированный)		1,857	2,131	3,434	40,34		
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	30	379/11
	Кондитерка (печенье)	25	1,055	0,437	10	48,15	23	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	13,845	63,60	24	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			24,76	31,44	76,684	688,72	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 3 -й	капуста квашеная	80	1,333	4	6,267	66,40	4	47/11
	мясо духовое с картофелем	53 / 147	14,736	18,421	17,72	295,61	13	258/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	28	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			20,976	23,296	92,467	663,44	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 560	

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	запеканка из творога с молоком сгущённым	190 / 20	27,395	19,52	29,29	402,42	11	223/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,328	4,596	0	62,68	22	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	13,845	63,60	24	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	26	338/11
итого за завтрак			34,968	24,949	72,835	655,75	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 610	

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: 5-11 класс

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 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 День 5-й	Птица тушёная с овощами	54/ 146	13,043	14,758	16,548	251,19	21	292/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	27	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	26	338/11
итого за завтрак			18,768	16,02	84,858	558,71	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 600	

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 6 -й	Минтай запечённый под соусом	100	8,1906	6,81	9,67	132,73	19	233 /11
	Картофельное пюре / /капуста тушёная	120 / 80	2,484	6,437	14,4	125,47	6	128-139
			1,632	2,944	6,31	58,27		/ 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	28	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	25	Пром.пр.	
итого за обед			17,7786	17,1858	103,047	637,97	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 590	

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 7-й	Овощи солёные (огурец)	70	0,56	0,07	1,19	7,63	5	70 /11
	Плов с говядиной	48 / 162	14,29	21,0914	36,43	392,70	14	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Кондитерка (печенье)	20	0,844	0,35	8	38,53	23	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	25	Пром.пр.	
итого за завтрак			20,574	22,4364	100,435	685,96	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 590	

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	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	9,081	8,855	12,94	167,78	17	239/11
	Картофельное пюре / / Икра кабачковая	140 / 50	2,894	8,550	16,79	155,69	7	128-73/11
			1,365	3,594	7,27	66,90		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	27	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	25	Пром.пр.	
итого за завтрак			19,15	21,904	97,738	665	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 600	

2 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: 5-11 класс

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 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 2 -я День 9-й	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	11,516	13,951	15,024	231,72	20	294/11
	каша пшеничная/ / Икра свекольная.	125 / 55	5,1008	5,967	39,0516	230,31	9	171-75 / / 11
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,662	0,09	32,85	134,86	28	349/11
	Хлеб пшеничный	45	2,363	0,38	20,768	95,94	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			22,6403	20,804	132,8286	809,11	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 575	

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	Каша молочная (рисовая)	250	6,091	12,72	40,74	301,80	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	29	382 /11
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,328	4,596	0	62,68	22	15/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	26	338/11
итого за завтрак			19,944	21,6	111,13	718,5	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 670	

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 11-й	Овощи солёные (огурец)	70	0,56	0,07	1,19	7,63	5	70 /11
	Биточек из говядины	90 / 10	10,704	11,2	11,32	188,90	15	268/11
	Рагу из овощей	185	3,115	19,0316	15,592	246,11	3	143/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	122,84	31	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			18,934	31,0866	94,132	732,04	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 635	

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 12-й	Шницель рыбный (минтай)	90 / 20	10,95	9,53	9,285	166,70	18	235/11
	Картофельное пюре / кукуруза отварная (консервированная)	120 / 60	2,484	6,437	14,4	125,47	8	128-131/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	30	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
	итого за завтрак			23,91	21,92	82,205	621,77	суммарный объём
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	

Возрастная категория: с 12 до 18 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 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,007
СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20							жиры	0,002
12-18 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,004
Среднее за 12 дней (фактически)			22,5	23,0	95,75	680,00	энерг-я ценность	0,0464

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.

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Возрастная категория: 5-11 класс

1 - я неделя

25%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Печень по-строгановски			СОУС			макаронаты отварные		
1 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	с овощами		
205 /11	макаронаты отв.с овощами	200	печень	144,6	120	сметана	11,5	11,5	сырьё	брутто	нетто
255/11	Печень по- строгановски	80/50	м/сливочное	4,58	4,58	мука пш.	3,45	3,45	макаронаты	60	60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/растительное	5,22	5,22	вода	34,5	34,5	морковь	17,163	13,73
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40				лук репч.	11,9	10	лук	13,59	11,44
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30				лав лист	0,001	0,001	том пюр	8	8
						м/сливочное	1	1	соль	1,4	1,4
						соль	0,5	0,5	м/сливочное	8,82	8,82

2 - й день			Омлет натуральный /			Кофейный напиток			Фрукты свежие (яблоко)		
212-131/11	Омлет натуральный / горошек овощной отварной	145/60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
						яйца шт/гр.	2,64151 шт	105,66	молоко	215	215
379/11	Кофейный напиток	200	молоко	39,63	39,63	Кофейный напиток	3	3			
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	25	м /сливочное	5,28	5,28	сахар	8	8			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м /сливочное	5	5	вода	5	5			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	/горошек овощ. отварн.								
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	150	консервирован	92,4	60						

3 - й день			Мясо духовое с картофелем и овощами						капуста квашеная		
47 /11	капуста квашеная	80	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
						говядина	102,25	88,4	томат пюр	5	5
258/11	Мясо духовое с картофелем	53/147	картофель	125,99	94,20	зелень	2	2	лук репчатый	9,52	8
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	м/растительное	2,6	2,6	л/лист	0,008	0,008	сахар песок	2	2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м /сливочное	5	5	соль	1	1	м/растительное	4	4
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	морковь	25,87	20	вода	127,7				
			лук	14,11	11,76				Компот из смеси сухофруктов		
						смесь сух-в	15	15	лим/кислота	0,2	0,2
						сахар	10	10	вода	200	200

4 - й день			запеканка из творога с молоком сгущённым						чай с сахаром		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	190/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
						творог	185,34	180	сл/ масло	7,6	7,6
376/11	чай с сахаром	200	крупа манная	11,4	11,4	сухари пан	7,6	7,6	вода	66	
15/11	Сыр порциями	20	сахар песок	10,2	10,2	сметана	7,6	7,6	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	яйца	0,19шт.	7,6	молоко сгущ.	20	20	вода	150	
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	150				сыр порциями			Фрукты свежие (яблоко)		
						сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
						сыр Кострамс	20,67	20	нарезка	170,25	150

5 - й день			птица тушёная с овощами						Соус:		
292/11	птица тушёная с овощами	54/146	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
						бедро кур на кост	113,40	81	лук репч	17,52	14,6
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/растит	4,18	4,18	л/лист	0,02	0,02	мука пш.	5,48	5,48
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м /сливочное	4,58	4,58	соль	1	1	вода	67,6	67,6
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	картофель	97,95	73,1	зелень	2	2	томат	7,3	7,3
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120	морковь	42,34	33,58	Фрукты свежие (яблоко)			соль	0,73	0,73
			горошек зел	16,35	10,22	нарезка	138,2	120	лав лист	0,00146	0,00146

12-ТИДНЕВНОЕ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ЗАВТРАКИ

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Возрастная категория: 5-11 класс

1 - я неделя

25%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			картофельное пюре / капуста тушёная						рыба запечён под соусом		
6 - й день											
233/11	Минтай запечённый под соусом	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128-139 / 11	картофельное пюре / / капуста тушёная	120/80	картоф	140,4	105,6	капуста	113,6	91,2	минтай б/г	147,67	101
			молоко	21,34	20	м/растительное	3,2	3,2	лук репчатый	7,735	6,63
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	м/сливоч	3,6	3,6	томат	4,8	4,8	м/сливочное	1,84	1,84
			соль	0,57	0,57	морковь	2,4	2	сыр кострамский	5,34	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	Компот из смеси сухофруктов			лук репчат	4	3,2	зелень	1,5	1,5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	сырьё	брутто	нетто	л /лист	0,0064	0,0064	СОУС		
			смесь сух-в	15	15	мука	0,8	0,8	молоко	27,5	27,5
			сахар	10	10	сахар	2,3	2,3	мука пш.	3	3
			к-та лимон	0,2	0,2	соль	0,45	0,45	л/лист	0,0005	0,0005
			вода	200	200	раствор лим кисл	0,00024	0,00024	м/сливочное	3	3

2я-неделя

7 - й день			плов с говядиной						чай с сахаром		
70 /11	Овощи солёные (огурец)	70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
265/11	Плов с говядиной	48/162	говядина	87,72	75,84	томат	12,6	12,6	чай	1	1
376/11	чай с сахаром	200	крупа рисовая	55,08	55,08	соль	1	1	вода кипяток	66	66
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	м/растительное	8,1	8,1	вода	129,6		сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч	9,72	8,1	припр. для плова	2	2	вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	морковь	16,2	12,6				овощи солёные		
									сырьё	брутто	нетто
									огурец	77	70

8 - й день			тефтели			соус в тефтели			Картофельное пюре		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128-73 / 11	Картофельное пюре/ /икра кабачковая	140/50	минтай б/г потр	84,73	59,40	мука пш.	1,4	1,4	картоф	163,8	123,20
			хлеб пш.	13	13	вода	13,15	13,15	молоко	22,75	21,33
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	молоко	18	18	томат	2,06	2,06	м/сливоч	4,2	4,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч	16,2	12,6	лук репчат	1,03	0,875	соль	0,66	0,66
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	мука	8,91	8,91	м/слив	2,3	2,3	/ Икра кабачковая		
			соль	0,8	0,8	морковь	6,84	5,47	кабачки	67,2	53,7
			м/растительное	5	5	л/лист	0,001	0,001	капуста св.	13,75	11,25
						соль	0,2	0,2	лук репчатый	6,55	5,5
						петрушка	2	2	томат пюре	5,5	5,5
									м/растительное	2,5	2,5

12 -ТИДНЕВНОЕ (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
 Возрастная категория: 5-11 класс **Зя-неделя**

ЗАВТРАКИ
25%

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Котлета рублен. из птицы (соус)						каша пшеничная рассыпч.		
9 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	бедро кур	139,20	78,0	СОУС: мука пш	1,4	1,4	Крупа пшеничн	46,32	46,32
			хлеб пш.	18	18	вода	13,15	13,15	м/сливочное	9,2	9,2
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	125/55	крахмал	2	2	томат	2,06	2,06	вода	83,38	
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	молоко	18,74	18,74	лук репчат	1,03	0,875	соль	0,6	0,6
			м/сливочное	3,4	3,4	м/слив	2,30	2,3	/ икра свекольная		
			яйцо	0,0535шт	2,14	морковь	6,84	5,47	свекла	52,64	41,25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	соль	0,8	0,8	л/лист	0,001	0,001	лук репчат	11,44	9,625
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	мука пш.	10	10	соль	0,2	0,2	томат	13,75	13,75
			м/растительное	5	5	петрушка	1	1	м/растительн	4,13	4,13
			Компот из смеси сухофруктов						сахар	0,66	0,66
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
			смесь сухофру	15	15	лим/кислота	0,2	0,2			
			сахар	10	10	вода	200	200			

10 - й день			каша молочная рисовая						Какао с молоком		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
182/11	Каша молочная (рисовая)	250									
382 / 11	Какао с молоком	200	крупа рисовая	37,2	37,2	соль	1	1	какао-пор	3,6	3,6
15/11	Сыр порциями	20	молоко	210	210	вода	11,6		молоко	210	210
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	сахар	5,84	5,84	м/сливочное	10	10	сахар	8	8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	Фрукты свежие (яблоко)			сыр порциями			вода	5	5
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120	нарезка	136,2	120	сыр костромск	20,67	20			

11 - й день			Биточек из говядины			рагу овощное					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
70 / 11	Овощи солёные (огурец)	70									
268/11	Биточек из говядины	90/10	говядина	80,69	69,76	картоф	79,685	59,3	зелень	2	2
143/11	рагу овощное	185	хлеб пш.	18	18	морковь	37	29,6	соус		
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	лук репчат	16,8	14	лук реп	18,5	14,8	сметана	5,5	5,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	молоко	7,6	7,6	репа	38,85	29,6	мука пшенич	4,16	4,16
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	яйцо	0,025 шт.	1	капуста	46,25	37,00	томат пюре	5,55	5,55
			соль	1,1	1,1	лав лист	0,0185	0,0185	вода	50,01	50,01
			мука пш.	9	9	м/слив	7,4	7,4	л/лист	0,0012	0,0012
			м/растит	4,07	4,07				соль	0,555	0,555
			м/сливочное	10	10	соль	1	1			
			Кисель ассорти фруктовое								
			овощи солёные			смесь сухофрукт	15	15	яблоки св.	18	15
			сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10	лим/кислота	0,2	0,2
			огурец	77	70	крахмал	10	10	вода	204	204

12 - й день			Шницель рыбный соус						картофельное пюре /		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
235/11	Шницель рыбный (минтай)	90/20									
128-133	картофельное пюре / кукуруза отварн. (Консервированная)	120/60	минтай б/г потра	100,71	70,6	мука пш.	1,4	1,4	картофель	140,40	105,60
			хлеб пш.	6	6	вода	13,15	13,15	м /сливочное	3,6	3,6
379/11	Кофейный напиток	200	лук репч.	18,9	17	томат	2,06	2,06	молоко	21,34	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	зелень	1,89	1,8	лук репчат	1,03	0,875	соль	0,57	0,57
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	молоко	7,2	7,2	м/слив	2,3	2,3	/кукуруза отварная		
			яйца	0,09шт.	3,6	морковь	6,84	5,47	консервирова	100	60
			мука пшен	11	11	л/лист	0,001	0,001	Кофейный напиток		
			м/растительное	6	6	соль	0,2	0,2	молоко	215	215
			соль	0,66	0,66	петрушка	1	1	Кофейный нап	3	3
									сахар	8	8

Возрастная категория: 5-11 клас 1 - я неделя

ЗАВТРАКИ

на одного человека в день

МЕНЮ

12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

1-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	40	40
мука пш	3,45	3,45
макаронны	60	60
всего овощей	50,65	43,17
Сок яблочный	200	200

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
печень	144,6	120
сметана	11,5	11,5
м/сливочное	14,4	14,4
м/растительное	5,22	5,22
соль	1,9	1,900
лавровый лист	0,001	0,001

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	8	8
лук репчатый	25,49	21,44
морковь	17,163	13,73
итого овощи	50,653	43,17

2-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	30	30
всего овощей	92,400	60,00
фрукты яблоко	170,250	150
молоко	254,630	254,630

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	10,28	10,28
яйцо шт. / гр.	2,6415	105,66
сахар	8,0	8
кондитерка	25	25
кофейный	3	3

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
горошек зелён кон	92,4	60
итого овощи	92,400	60,00

3-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
картофель	125,99	94,20
всего овощей	150,12	112,76
сухофрукты	15	15
говядина	102,25	88,4

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	5	5
м/растительное	6,6	6,6
сахар	12	12
соль	1	1
итого специи	0,208	0,208
лавровый лист	0,008	0,008
лимонная кислота	0,2	0,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	5	5
зелень св.	2	2
капуста квашен	93,62	66,00
лук репчатый	23,63	19,76
морковь	25,87	20
итого овощи	150,12	112,76

4-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб пшеничный	30	30
крупа манная	11,4	11,4
Фрукты яблоко	170,25	150
молоко		20,0
молоко сгущённое	20	

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
творог	185,34	180
сыр	20,67	20
сметана	7,60	7,6
м/сливочное	7,60	7,6

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
яйцо шт./гр.	0,190	7,60
сахар	20,2	20,2
чай	1	1
сухари панирован	7,60	7,6

5-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
мука пш	5,48	5,48
картофель	97,95	73,1
всего овощей	85,51	67,70
фрукты яблоки	136,2	120
сок яблочный	200,00	200

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
бедро кур на кости	113,40	81
сметана	5,4	5,4
м/сливочное	4,58	4,58
м/растительное	4,18	4,18
соль	1,73	1,73
лавровый лист	0,02146	0,02146

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
горошек зелён. кон	16,35	10,22
томат	7,3	7,3
зелень	2	2
лук репчатый	17,52	14,6
морковь	42,34	33,58
итого овощи	85,51	67,70

Возрастная категория: 5-11 класс

1 - я неделя

ЗАВТРАКИ

МЕНЮ

на одного человека в день

12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

6-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	50	50
мука пшен.	3,80	3,8
картофель	140,40	105,6
всего овощей	134,04	109,33
сухофрукты	15	15
минтай б/г потраш	147,67	101

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	48,84	48
сыр кострамской	5,34	5
м/сливочное	8,44	8,44
м/растительное	3,2	3,2
сахар	12,3	12,3
соль	1,02	1,02
л /лист	0,0069	0,2002
лимонная кислота	0,20024	0,20024

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
зелень	1,5	4,8
томат	4,8	1,5
капуста св.	113,60	91,2
лук репчатый	11,735	9,83
морковь	2,4	2
итого овощи	134,04	109,33

7 - й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	50	50
крупа рисовая	55,08	55,08
всего овощей	115,52	103,30
говядина	87,72	75,84
м/растительное	8,1	8,1

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сахар	10	10
Кондитер. Печень	20	20
чай	1	1
соль	1	1
приправа для пло	2,0000	2,0000

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	12,6	12,6
лук репчатый	9,72	8,10
морковь	16,2	12,6
огурец солёный	77	70
итого овощи	115,52	103,30

8-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	63	63
мука пш	10,31	10,31
картофель	163,8	123,20
всего овощей	121,13	98,955
Сок яблочный	200	200
минтай б/г	84,73	59,40

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	40,75	39,33
м/сливочное	6,5	6,5
м/растительное	7,5	7,5
соль	1,66	1,66
лавровый лист	0,0010	0,0010

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
кабачек	67,2	53,7
томат	7,56	7,56
зелень	2	2
капуста св.	13,75	11,25
лук репчатый	23,78	18,98
морковь	6,84	5,47
итого овощи	121,13	98,955

Возрастная категория: 5-11 класс

2 - я неделя

ЗАВТРАКИ

МЕНЮ

на одного человека в день

12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	63,00	63,00
мука пш	11,4	11,4
Крупа пшеничная	46,32	46,32
всего овощей	88,760	74,03
фрукты яблоко		
сухофрук	15	15
бедро кур	139,2	78,0
молоко	18,74	18,74

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	14,90	14,9
м/растительное	9,13	9,13
яйцо в шт./гр.	0,0535	2,14
сахар	10,66	10,66
соль	1,6	1,6
Крахмал	2	2
итого Специи	0,2010	0,201
лимонная кислота	0,2	0,2
лавровый лист	0,001	0,001

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	15,81	15,81
зелень	1	1
лук репчатый	12,47	10,5
морковь	6,84	5,47
свекла	52,64	41,25
итого овощи	88,76	74,03

10-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
Крупа рисовая	37,20	37,2
фрукты яблоко	136,2	120

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	420	420
сыр костромской	20,67	20
м/сливочное	10	10

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сахар	13,84	13,84
какао порошок	3,6	3,6
соль	1	1

11-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	68	68
мука пш	13,16	13,16
картофель	79,685	59,3
всего овощей	241,950	202,55
фрукты яблоко	18	15
сухофрукты	15	15
говядина	80,69	69,8
молоко	7,6	7,6

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сметана	5,5	5,5
м/слив	17,4	17,4
м/растит	4,07	4,07
яйцо в шт./гр.	0,0250	1
сахар	10	10
соль	2,655	2,655
Крахмал	10	10
лавровый лист	0,0197	0,0197
лимонная кислота	0,2	0,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
репа бакл	38,85	29,6
томат	5,55	5,55
зелень св.	2	2
капуста св.	46,25	37,00
лук репчатый	35,3	28,8
морковь	37	29,6
огурец солёный	77	70
итого овощи	241,95	202,55

12 - й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	56	56
мука пш	12,4	12,4
картофель	140,40	105,60
всего овощей	131,720	88,205
минтай б/г	100,71	70,6
молоко	243,54	242,20

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	5,90	5,9
м/растительное	6	6
яйцо в шт./гр.	0,09	3,60
сахар	8	8
кофейный напиток	3	3
соль	1,43	1,43
Специи	0,001	0,001

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
кукуруза консерв.	100	60
томат	2,06	2,06
зелень св.	2,89	2,8
лук репчатый	19,93	17,88
морковь	6,84	5,47
итого овощи	131,72	88,205

Возрастная категория: 5-11 кл: "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 12 - тидневка СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20												в среднем за неделю (12 дней)	Отклонение 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	11-й день	12-й день		
			1	хлеб ржаной	30	30	30	30	0	30	40	40	40	30		
2	хлеб пшеничный	50	40	30	50	30	50	50	50	63	63	50	68	56	50	100
3	мука пшеничная	5	3,45	0	0	0	5,48	3,8	0	10,31	11,4	0	13,16	12,4	5	100
4	крупы, бобовые	12,5	0	0	0	11,4	0	0	55,08	0	46,32	37,2	0	0	12,5	100
5	макаронные изделия	5	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	100
6	картофель	46,75	0	0	94,2	0	73,1	105,6	0	123,2	0	0	59,3	105,6	46,75	100
7	овощи (свеж, консерв-е. Зелень, томат, св	80	43,17	60,00	112,76	0	67,7	109,33	103,3	98,955	74,03	0	202,55	88,205	80	100
8	фрукты свежие	46,25	0	150	0	150	120	0	0	0	0	120	15	0	46,25	100
9	сухофрукты	5	0	0	15	0	0	15	0	0	15	0	15	0	5	100
10	соки фруктовые	50	200	0	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	50	100
11	мясо 1-й категории	19,5	0	0	88,4	0	0	0	75,84	0	0	0	69,76	0	19,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	13,25	0	0	0	0	81	0	0	0	78	0	0	0	13,25	100
13	рыба-филе	19,25	0	0	0	0	0	101	0	59,4	0	0	0	70,6	19,25	100
14	Субпродукты (печень, язык, серд	10	120	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	254,63	0	20	0	47,5	0	39,33	18,74	420	7,6	242,2	87,5	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9	15	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100
17	сыр костромской	3,75	0	0,0	0	20	0	5	0	0	0	20	0	0	3,75	100
18	сметана (м. д. ж.. не более 15%	2,5	11,5	0	0	7,6	5,4	0	0	0	0	0	5,5	0	2,5	100
19	масло сливочное	8,75	14,4	10,28	5	7,6	4,58	8	0	6,5	14,90	10	17,4	5,90	8,75	100
20	масло растительное	4,5	5,22	0,00	6,60	0	4,18	3	8,1	7,5	9,13	0	4,07	6,0	4,5	100
21	яйцо диетическое столовое	10	0	105,66	0	7,6	0	0	0	0	2	0	1	4	10	100
22	сахар	8,75	0	8	12,00	20,2	0	12,3	10	0	11	13,8	10	8,0	8,75	100
23	кондитерские изделия	3,75	0	25	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	3,75	100
24	чай	0,5	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0,17	33
25	какао - порошок	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,6	0	0	0,3	100
26	кофейный напиток	0,5	0	3,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,5	100
27	соль пищевая поваренная йодиро	1,25	1,9	0,0	1,0	0	1,73	1	1	1,66	1,6	1	2,655	1,43	1,25	100
28	Крахмал	1	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	10,0	0,0	1,0	100
29	Специи	0,5	0,0010	0,0000	0,0080	0,0000	0,0215	0,2002	2,0000	0,0010	0,2010	0,0000	0,0197	0,0010	0,205	41
30	белки	22,5	27,60	24,757	20,976	34,968	18,768	17,7786	20,574	19,15	22,6403	19,944	18,934	23,905	22,50	100
31	жиры	23	23,37	31,439	23,296	24,949	16,023	17,1858	22,4364	21,904	20,804	21,581	31,0866	21,9228	23,00	100
32	углеводы	95,75	100,64	76,684	92,467	72,835	84,858	103,047	100,435	97,738	132,8286	111,13	94,132	82,205	95,75	100
33	калорийность	680	723,27	688,72	663,44	655,75	558,71	637,97	685,96	665	809,11	718,525	732,04	621,77	680,00	100

Рекомендации по корректировке меню : _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

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

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