

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"



Россия Краснодарский край

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

период: **О С Е Н Ъ**

20\_\_ г.

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

Россия Краснодарский край

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

1-я неделя

50%

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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 1 -й	Каша молочная ( манная )	200	5,819	10,21	30,838	238,52	1	181/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	47	379/11
	Бутерброд с сыром	55	4,827	6,79	14,83	139,74	39	3 /11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за завтрак			16,91	20,165	89,58	607,44	суммарный объём п/ гр.завтрак 505	
<b>ОБЕД</b>								
	Борщ с картофелем со свежей капусты	200	2,3	4,048	14,53	103,75	5	82/11
	макароны / кукуруза	105 / 55	3,8197	4,050	17,3203	121,01	28	203 /11
	отварная (консервированная)		1,5831	1,3521	3,01	30,55		133/11
	Печеночные котлеты	95 / 15	10,81	15,21	10,23	221,05	15	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за обед			22,17	25,155	90,33	676,39	суммарный объём порций гр. 720	
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			39,08	45,32	179,91	1283,83	обед	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 2 -й	Котлета рубленая из птицы	80 / 20	9,506	8,023	12,7	161,03	26	294/11
	каша пшеничная/ горошек	80 / 70	3,6	4,0048	20,03	130,56	29	171-131
	овощной отварной (консервированный)		2,167	2,487	4,01	47,08		/ 11
	чай с лимоном	200	0,145	0,023	16,89	68,35	51	377/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11
итого за завтрак			18,48	15,433	87,74	563,77	суммарный объём п/ гр.завтрак 600	
<b>ОБЕД</b>								
	Суп с крупой	200	3,59	4,79	10,176	98,17	6	116/11
	Шницель рыбный (минтай)	100 / 20	11,86	9,93	11,051	181,02	24	235/11
	картофельное пюре /	115 / 50	2,5461	6,168	21,67	152,37	32	128-74/
	Икра овощная		1,09	1,39	6,14	41,43		/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за обед			22,41	22,863	98,32	688,68	суммарный объём порций гр. 735	
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			40,89	38,30	186,06	1252,45	обед	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0		

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

1-я неделя

50%

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

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1-я День 4-й	<b>ЗАВТРАК</b>								
	Каша молочн из (пшена и риса)	200	4,79	10,648	41,886	282,54	3	175 / 11	
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	48	382/11	
	Бутерброд с сыром	50	4,827	6,79	14,83	139,74	39	3 / 11	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
	итого за завтрак			16,217	21,203	104,03	671,82	суммарный объём п/гр.завтрак 500	
	<b>ОБЕД</b>								
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	5,608	13	121,67	8	102 / 11	
	Жаркое по - дормашнему	165	11,921	16,782	15,6	261,12	18	259/11	
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	53	359/11	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338 / 11		
итого за обед			20,523	23,382	100,558	694,8	суммарный объём порций гр. 725		
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			<b>36,74</b>	<b>44,59</b>	<b>204,59</b>	<b>1366,6</b>			
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед		

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

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

ОСЕНЬ 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				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 1-я День 5-й	Суп молочный с макаронами	200	4,376	3,796	14,364	109,12	4	120 /11	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	50	376/11	
	масло (порциями)	10	0,08	7,250	0,13	66,09	41	14 / 11	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
итого за завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11	
			7,586	11,961	63,608	392,43	суммарный объём п/ гр.завтрак <b>560</b>		
<b>ОБЕД</b>									
итого за обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,906	4,970	7,412	90,00	9	88/11	
	Котлета рубленая из птицы	80 / 20	9,506	8,023	12,7	161,03	26	294/11	
	Каша ячневая / / Икра свекольная	85 / 65	2,646	4,192	17,1	116,71	30	171-75 / / 11	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	30	1,895	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.	
	итого за обед			22,333	17,96	106,956	678,75	суммарный объём порций гр. <b>720</b>	
	<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			<b>29,92</b>	<b>29,92</b>	<b>170,56</b>	<b>1071,2</b>	обед	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0			

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 6-й	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	36	71 /11
	Плов с говядиной	150	10,841	14,914	26,02	281,67	20	265/11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	50	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11
			14,521	15,929	77,034	509,58	суммарный объём п/ гр.завтрак <b>550</b>	
<b>ОБЕД</b>								
итого за обед	Свекольник	200	4,049	7,51	14,53	141,91	10	83/11
	Печеночные котлеты	95	9,936	13,136	8,835	193,31	16	282/11
	Рагу из овощей	160	2,694	12,247	13,07	173,27	35	143/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,862	0,09	24,969	103,33	46	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за обед			20,511	33,56	90,807	747,34	суммарный объём порций гр. <b>715</b>	
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			<b>35,03</b>	<b>49,49</b>	<b>167,84</b>	<b>1256,9</b>	обед	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0		

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

1-я неделя

50%

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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 7-й	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 25	20,718	11,128	31,6	309,42	37	223/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	47	379/11
	Бутерброд с сыром	50	4,827	6,79	14,83	139,74	40	3-405/11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338 / 11
итого за завтрак			29,545	20,988	75,83	610,39	суммарный объём п/ гр.завтрак <b>510</b>	
<b>ОБЕД</b>								
	Суп из овощей	200	4,47	4,79	7,342	90,36	11	99/11
	Тефтели рыбные (минтай)	100 / 20	9,567	5,549	11,074	132,51	23	239/11
	Картофельное пюре / икра кабачковая	100 / 50	2,07 1,366	6,100 3,594	12 7,27	111,18 66,90	31	128-73 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.
итого за обед			21,698	20,65	87,441	622,39	суммарный объём порций гр. <b>730</b>	
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			<b>51,24</b>	<b>41,64</b>	<b>163,27</b>	<b>1232,78</b>	обед	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0		

10,437 6,05345 12,0807 144,55091

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 8-й	Лакомка с помидоркой в омлете / кукуруза отварная (консервирован.)	130 / 30	11,7563 0,8635	13,96 0,738	2,974 1,644	184,56 16,67	27	173/11 133/11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	50	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11
итого за завтрак			15,7498	15,613	53,732	418,44	суммарный объём п/ гр.завтрак <b>510</b>	
<b>ОБЕД</b>								
	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,195	2,780	15,69	108,56	12	106/11
	Голубцы ленивые	150 / 30	12,833	9,364	10,036	175,75	21	287/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.
итого за обед			22,935	13,02	89,712	567,8	суммарный объём порций гр. <b>710</b>	
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			<b>38,68</b>	<b>28,63</b>	<b>143,44</b>	<b>986,20</b>	обед	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 9 - й	Суп молочный с макаронами	200	4,378	3,796	14,384	109,12	4	120 /11
	чай без сахара	200	0,4	0,102	0,08	2,84	52	275/11
	Кондитерка (печенье)	20	0,843	0,349	8	38,51	44	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,17	10,18	46,33	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11
итого за завтрак			8,17	5,057	51,46	284,03	суммарный объём п/ гр.завтрак 560	
<b>ОБЕД</b>								
	Суп картофельный с клёцками	200	4,854	4,684	9,2	98,37	13	108-109/11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	36	71 /11
	Запеканка картофельная с мясом	140 / 30	11,58	17,14	21,47	286,49	19	284/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.
итого за обед			21,765	22,76	95,8	675,09	суммарный объём порций гр. 710	
ВСЕГО: за завтрак и обед			29,93	27,82	147,25	959,12		
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 10 -й	Каша молочная ( рисовая )	200	6,185	10,21	33,51	250,67	2	182/11
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	48	382/11
	яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	38	209/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за завтрак			18,375	18,66	86,196	586,22	суммарный объём п/ гр.завтрак 500	
<b>ОБЕД</b>								
	Суп с лапшой	200	2,165	5,543	10,62	101,03	14	113/11
	Биточек рыбный (минтай)	100	10,862	7,375	11,728	156,74	25	234/11
	картофельное пюре /	100/50	2,07	6,100	12	111,18	33	128-131 /
	Горошек овощ. отварн.		1,548	1,776	2,86	33,62		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	90	0,36	0,36	8,82	39,96	45	338/11
итого за обед			20,665	21,65	91,264	642,56	суммарный объём порций гр. 790	
ВСЕГО: за завтрак и обед			39,04	40,31	177,46	1228,78		
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

Возрастная категория: с. 7 до 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	77	79,0	335	2350	0,007
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	50%	38,5	39,5	167,5	1175,0	0,005	0,003
Среднее за 10 дней (фактически)				38,50	39,50	167,50	1179,5	энерг-я ценность -44,930

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

**Литература:**

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
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.

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

50% возрастная категория: 7-11 лет

ОСЕНЬ

1 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>1-й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
181/11	Каша молочная (манная)	190/10
379/11	Кофейный напиток	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>ОБЕД</b>		
82/11	Борщ с картофелем со свежей капустой	200
203-133 /11	макароны / кукуруза отварная консервированная	105/55
282/11	Печеночные котлеты	95 / 15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

<b>2 -й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
294/11	Котлета из птицы	80/20
171-131 / 11	каша пшеничная/ Горошек овощ. отварн.	80/70
377/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты ( яблоко )	100
<b>ОБЕД</b>		
115/11	Суп с крупой	200
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20
128-74/11	картофельное пюре / икра овощная	115/50
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

<b>3-й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	135/25
375/11	Чай без сахара	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия	30
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	110
<b>ОБЕД</b>		
113/11	Суп с лапшой	200
269/11	Биточки особые	90
143/11	Рагу овощное	180
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

4-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>4-й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
175/11	Каша молочн из пшена и риса	190/10
382/11	Какао с молоком	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>ОБЕД</b>		
102/11	Суп картоф. с горохом	200
259/11	Жаркое по - дормашнему	50/115
359/11	Кисель ассарти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100

5-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>5-й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
120/11	Суп молочный с макаронами	200
376/11	чай с сахаром	200
14/11	масло (порциями)	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100
<b>ОБЕД</b>		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200
294/11	Котлета рубленая из птицы	80/20
171-75 / 11	каша ячневая/ икра свекольная	85/65
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30



Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>6 -й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
71 /11	Овощи свежие (помидор)	50
265/11	Плов с говядиной	50/100
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100
<b>ОБЕД</b>		
83/11	Свекольник	200
282/11	Печеночные котлеты	95
143/11	Рагу овощное	160
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>7 -й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	135/25
379/11	Кофейный напиток	200
5-405/11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100
<b>ОБЕД</b>		
99 / 11	Суп из овощей	200
278/11	Тефтели рыбные (минтай)	100/20
128-73 / 11	картофельное пюре / /икра кабачковая	100/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>8 -й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
173/11	лакомка с помидоркой в	130/30
133/11	омлете/кукуруза отварная	
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100
<b>ОБЕД</b>		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200/50
287/11	Голубцы ленивые	150/30
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>9 -й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
120/11	Суп молочный с макаронами	200
376/11	чай без сахара	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100
<b>ОБЕД</b>		
108/11	Суп с клёцками	200
71/11	овощи свежие (огурец)	60
284/11	Запеканка картофельная с мясом	140/30
358/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>10 -й день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		
182/11	Каша молочная ( рисовая)	190/10
382/11	Какао с молоком	200
201/11	яйцо отварное	40
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
<b>ОБЕД</b>		
113/11	Суп с лапшой	200
234/11	Биточек рыбный	100
128-131 / 11	картофельное пюре / Горошек овощ. отварн.	100/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	90

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ЗАВТРАК - ОБЕД

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

(МЕНЮ - РАСКЛАДКА)

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

50%

ОСЕНЬ

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

1 - я неделя

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

1 - я неделя

1 - я неделя

ЗАВТРАК - ОБЕД

возрастная категория: 7-11 лет

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>3-й день</b>			<b>запеканка из творога с молоком сгущённым</b>						<b>чай без сахара</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	135/25	творог	127,72	125	м/сливочное	5,4	5,4	чай	0,8	0,8
			крупа манная	8,1	8,1	сухарь пан	5,4	5,4	вода	66	66
375/11	Чай без сахара	200	сахар песок	10,0	10,0	сметана	5,4	5,4	вода	150	150
Пром.пр.	Кондитерские изделия	30	яйца шт./ гр.	0,135 гр.	5,4	молоко сгущённое	25	25			
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	110									
<b>ОБЕД</b>			<b>Суп с лапшой</b>			<b>рагу из овощей</b>			<b>Биточки особые</b>		
103/11	Суп с лапшой	200	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
269/11	Биточки особые (мясные)	90	картоф	80	60	картоф	77,4	57,6	говядина	58,34	50,4
143/11	Рагу из овощей	180	лапша	8	8	морковь	36	28,8	свинина	26,45	22,67
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	10	8	лук реп	18	14,4	хлеб пш.	13,9	13,9
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	лук репч.	9,6	8	репа	37,80	28,80	молоко	7,8	7,8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/сливочное	3	3	капуста	45,00	36,00	лук репчат	10,8	9
			соль	0,8	0,8	м/растит	6,18	6,18	яйцо шт./ гр.	0,025 шт.	1
			л/лист	0,008	0,008	лав лист	0,018	0,018	сухари	9	9
			вода	140		СОУС: вода	47,9		м/растительн	4,2	4,2
						сметана	7	7			
						мука пшенич	3,7	3,7			
						томат пюре	5,4	5,4			
						соль	0,54	0,54			
						л/лист	0,0011	0,0011			

1 - я неделя

<b>4-й день</b>			<b>Каша молочная из пшена и риса</b>						<b>Бутерброд с сыром</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
175/11	Каша молочн из (пшена и риса)	190/10	крупа рисовая	13,30	13,30	сахар	4,4	4,4	хлеб пшен.	30	30
382/11	Какао с молоком	200	крупа пшено	18,05	18,05	м/сливочное	10	10	сыр костромск	15,51	15
3 / 11	Бутерброд с сыром	50	молоко	100	100,00	вода	66,6		м/сливочное	5	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	<b>Какао с молоком</b>								
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>			
			Какао-порошок	2,5	2,5	сахар	5	5			
			молоко	200	200	вода	10	10			
<b>ОБЕД</b>			<b>Суп картофель. с горохом</b>			<b>Жаркое по - домашнему</b>			<b>Кисель ассарти фруктовое</b>		
102/11	Суп картоф. с горохом	200	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
259/11	Жаркое по - домашнему	50/115	картоф	53,4	40	сырьё	брутто	нетто	сухофрукты	15	15
359/11	Кисель ассарти фруктовое	200	морковь	10,63	8,5	свинина	87	74	яблоки св.	21,6	18
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук реп	9,6	8	картофель	122,36	92,0	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	горох лущ.	16	16	лук	11,04	9,2	к-та лимон	0,2	0,2
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100	м/сливочное	4	4	томат пюр	5,52	5,52	крахмал	10	10
			соль	0,52	0,52	м/растительн	5,52	5,52	вода	220	220
			л/лист	0,008	0,008	лавр /лист	0,008	0,008			
			вода	140	140						

1 - я неделя

1 - я неделя

ЗАВТРАК - ОБЕД

возрастная категория: 7-11 лет

ОСЕНЬ

5 -й день			Суп молочный с макаронами						чай с сахаром		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
120/11	Суп молочный с макаронами	200	макароны	16	16	соль	0,7	0,7	чай	0,8	0,8
376/11	чай с сахаром	200	молоко	114	114	м/сливочное	1,6	1,6	вода	66	66
14/11	масло (порциями)	10	сахар	1	1	вода	70		сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30							вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20									
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	Щи из свежей капусты с картофелем			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД						бедро кур на кости	105,6	59,2	СОУС:		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200	сырьё	брутто	нетто	Хлеб пш.	15,4	15,4	вода	15	
294/11	Котлета рубленая из птицы	80/20	капуста св.	51,25	41	молоко	10,74	10,74	мука пш.	1,5	1,5
			картофель	32,0	24,0	яйцо	0,075 шт.	3	сметана	5	5
171-75 / 11	каша ячневая/ икра свекольная	85/65	морковь	10	8	лук репч	8,387	7,06	томат	1	1
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репч	9,6	8	м/сливочное	2,2	2,2	соль	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	томат пюре	2	2	сухарь паниро	8	8	л/лист	0,0004	0,0004
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м /сливочное	4	4	м/растительное	4	4			
			соль	0,62	0,62	каша ячневая / икра свекольная			сырьё	брутто	нетто
			л/лист	0,008	0,008	сырьё	брутто	нетто	свекла	62,21	48,75
			вода	160	160	Крупа ячка	27,2	27,2	лук репчат	13,52	11,38
						м/сливочное	3,4	3,4	томат	16,25	16,25
						вода	65,3		м/растительн	4,9	4,9
									сахар	0,78	0,78

2 - я неделя

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6 -й день			плов с говядиной						чай с сахаром		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	Овощи свежие (помидор)	50	говядина	91,37	79	томат	8	8	чай	0,8	0,8
265/11	Плов с говядиной	50/100	крупа рисовая	34,00	34,00	соль	0,8	0,8	вода	66	66
376/11	чай с сахаром	200	м/растительное	5	5	вода	80		сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	лук репч	6	5				вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	морковь	10	8	Котлета с печенью			рагу овощное		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	Свекольник			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	печень	92,6	75	картоф	68,8	51,2
83/11	Свекольник	200	сырьё	брутто	нетто	мука пш	0,6	0,6	морковь	32	25,6
282/11	Печеночные котлеты	95	свекла	58,5	45	крахмал	2,5	2,5	лук реп	16	12,8
143/11	Рагу из овощей	160	картофель	16,94	12,7	хлеб пш.	3,2	3,2	репа	33,60	25,60
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	морковь	8	6,4	лук	12,429	9,3	капуста	40,00	32,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репч.	7,68	6,4	морковь	25,0	20	м/растит	5,5	5,5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	томат пюре	1,6	1,6	яйца	0,083 шт	3,34	лав лист	0,016	0,016
			яйца шт./ гр.	0,5 шт.	20	соль	0,7	0,7	СОУС: вода	42,4	
			м/растительное	0,1	0,1	сухарь паниро	9,5	9,5	сметана	8,89	6,48
			сахар	1	1	м/растительное	5	5	мука пшенич	3,29	3,29
			м/сливочное	3,18	3,18	Компот из смеси с/фрукт			л/лист	0,0010	0,0010
			соль	0,7	0,7	сырьё	брутто	нетто	соль	0,48	0,48
			л/лист	0,008	0,008	сырьё	брутто	нетто	овощи свежие		
			вода	160	160	смесь сух-в	15	15	сырьё	брутто	нетто
			сметана	2,54	2,54	сахар	10	10	сырьё	брутто	нетто
						к-та лимон	0,2	0,2	помидор	59	50
						вода	200	200			

возрастная категория: 7-11 лет

ОСЕНЬ

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

2-я неделя

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

2 - я неделя

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>9 -й день</b>			<b>Суп молочный с макаронами</b>						<b>чай с сахаром</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
120/11	Суп молочный с макаронами	200	макароны	16	16	соль	0,7	0,7	чай	0,8	0,8
376/11	чай без сахара	200	молоко	114	114	м/сливочное	1,6	1,6	вода	66	66
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	сахар	1	1	вода	70		вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20				<b>Запеканка картофельная</b>					
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	<b>Суп с клёцками</b>			<b>с мясом</b>			<b>ОВОЩИ СВЕЖИЕ</b>		
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
<b>ОБЕД</b>			картоф	53,4	40	говядина	91,38	79	огурец	63,12	60,00
108-109/11	Суп картоф. с клёцками	200	морковь	10	8	м/растит	4	4			
71/11	овощи свежие (огурец)	60	лук реп	9,6	8	картоф	152	114,2	<b>Компот из смеси с/фрукт</b>		
284/11	Запеканка картофельная с мясом	140/30	м/сливочное	2	2	лук репчат	10	8	сырьё	брутто	нетто
			соль	0,58	0,58	м/растит	1	1	смесь сух-в	15	15
358/11	Компот из смеси сухофруктов	200	л/лист	0,008	0,008	м/растит	2	2	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	вода	155		сухари	2	2	к-та лимон	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	<b>клёцки</b>			<b>соус</b>			вода	200	200
			вода	25,116		сметана	7,5	7,5			
			м/сливочное	1,82	1,82	мука пшенич	2,25	2,25			
			яйца	0,1144 шт	4,576	томат пюре	3	3			
			мука	16,02	16,02	вода	22,5	22,5			
			соль	0,468	0,468	л/лист	0,0006	0,0006			
						соль	0,3	0,3			

2 - я неделя

2 - я неделя

возрастная категория: 7-11 лет

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

возрастная категория 7-11 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: двухразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в <b>НЕТТО</b> по дням в граммах на одного человека в качестве горячих <b>ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ</b> (всего) 50% <b>меню 10 - тидневка</b> 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		
			1	хлеб ржаной	40	40	40	20	40	50	40	30		
2	хлеб пшеничный	75	93,2	75,4	43,9	100	85,4	73,2	42,6	80	70	86,3	75	100
3	мука пшеничная	7,5	1,64	1,9	3,7	0,00	1,5	3,89	27,79	1,35	18,27	14,96	7,5	100
4	крупы, бобовые :	22,5	29,45	34	8,1	47,35	27,2	34	8,1	7,35	0	29,45	22,5	100
5	макаронные изделия	7,5	35	0	8	0	16	0	0	0	16	0	7,5	100
6	картофель	93,5	16,1	161,2	117,6	132	24	63,9	128	50	154,2	88	93,5	100
7	овощи (свеж, консерва-е. Запень, томат, соленья)	140	159	197,575	138,4	31	143,44	260,5	139,105	174,76	87	69	140	100
8	фрукты свежие	92,5	0	107	110	118	100	100	100	100	100	90	92,5	100
9	сухофрукты	7,5	0	15	0	15	0	15	0	15	15	0	7,5	100
10	соки фруктовые	100	200	0	200	0	200	0	200	0	0	200	100	100
11	мясо 1-й категории	35	0	0	73,07	74	0	79	0	44,93	79	0	35	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	17,5	0	59,2	0	0	59,2	0	0	56,6	0	0	17,5	100
13	рыба-филе	29	0	86	0	0	0	0	81,68	49,64	0	72,68	29	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	15	75	0	0	0	0	75	0	0	0	0	15	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	150	305	35,99	32,8	300	124,74	0	253,47	19	114	315	150	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	25	0	0	125,0	0	0	0	125	0	0	0	25	100
17	сыр	5	15	0	0,0	15	0	0	10	10	0	0	5	100
18	сметана (м. д. ж.. не более15%)	5	3,480	5	12,4	0	5,000	9,02	5,400	2,20	7,50	0	5	100
19	масло сливочное	15	24,3	14,25	8,4	19	21,2	3,18	24,49	12,76	5,42	17	15	100
20	масло растительное	7,5	5	12	10,4	5,52	8,9	15,6	6,1	0,00	7	5	7,5	100
21	яйцо диетическое столовое	20	3,34	7,00	6,4	0	3	23,34	7,94	98,9	4,6	45,54	20	100
22	сахар	15	10,24	20,00	10,00	19,4	11,78	21	16	20,000	11,00	10,5	15	100
23	кондитерские изделия	5	0	0	30,0	0	0	0	0	0	20	0	5	100
24	чай	0,5	0	1	0,8	0	0,8	0,8	0	0,8	0,8	0	0,5	100
25	какао - порошок	0,5	0	0	0,0	2,5	0	0	0	0,0	0,0	2,5	0,5	100
26	кофейный напиток	1	5	0	0,0	0	0	0	5	0,0	0	0	1	100
27	дрожжи хлебопекарные	0,1	0	0	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,1	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	1,5	1,55	1,7	1,3	0,52	1,52	2,68	0,81	1,40	2,05	1,47	1,5	100
29	Крахмал	1,5	2,5	0	0,0	10,000	0	2,5	0	0	0	0	1,5	100
30	Специи	1	0,0083	0,028	0,027	0,016	0,0084	0,025	0,028	0,0086	0,009	0,008	0,0166	(- 9,84)
31	белки	38,5	39,08	40,8851	44,436	36,74	29,919	35,032	51,24	38,6848	29,934	39,04	46,20	100
32	жиры	39,5	45,3196	38,2959	48,992	44,585	29,916	49,492	41,636	28,632	27,82	40,309	47,40	100
33	углеводы	167,5	179,91	186,061	134,605	204,588	170,564	167,841	163,271	143,444	147,25	177,46	201,00	100
34	калорийность	1175	1283,83	1252,45	1157,09	1366,58	1071,18	1256,92	1233	986,20	959,124	1228,78	1415,4	100

(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 продукты		кисломолочные 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		макарроны		картофель		кондитерские изделия		сахар		калорийность	
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%
		100%		100%		100%	3,3	100%		100%		100%		100%		100%		100%	2,5	100%	12	100%	786	100%
		100%		100%		100%	3,3	100%		100%		100%		100%		100%		100%	2,5	100%	12	100%	786	100%