

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

Букреева Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Возрастная категория: с 12 до 18 лет Сезон : зима - весна 2021 год.

1-я неделя

25%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
День 1 (П О Н Е Д Е Л Ь Н И К)															
292/11	Птица тушёная с овощами	200	13,043	14,758	16,548	251,19	0,182	9,875	54,831	0,246	76,094	130,28	45,289	1,93	0,02
389/11	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,400	105,60	0,044	8	0	0,2	40	36	8,01	0,4	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
ИТОГО			18,73	15,983	90,35	580,17	0,326	28,88	54,83	2,371	193,5	256,5	76,12	4,99	0,02
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03
День 2 (В Т О Р Н И К)															
240/11	Фрикадельки рыбные (минтай)	100/55	10,06	5,78	12,010	140,29	0,117	1,357	51,49	0,582	80,09	74,1	23,403	1,652	0,02
125-131/ /11	Картофель отварной / горошек отварной консервированный	120/75	4,785	7,367	20,569	167,72	0,179	24,79	23,01	0,379	36,76	126,37	38,87	1,539	0
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	141	132,8	22,9	0,3	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
ИТОГО			23,59	17,63	89,804	612,25	0,463	26,95	101,9	2,186	318	411,4	98,09	4,026	0,02
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03
День 3 (С Р Е Д А)															
47/11	Капуста квашеная	80	1,333	4	6,267	66,40	0	22	27,47	1,867	39,47	22,4	10,667	0,444	0
258/11	Мясо духовое с картофелем	200	14,736	18,421	16,04	288,88	0,11	5,876	30	0	138,08	109,01	42,306	0,95	0
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
ИТОГО			20,98	23,3	91,942	661,34	0,193	28,6	57,47	2,782	270	233	83,35	2,619	0
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03
День 4 (Ч Е Т В Е Р Г)															
223 / 11	Запеканка из творога со сгущёнкой	210	29,433	23,638	57,8	561,67	0,126	0,99	196,5	0,869	399,1	434,08	41,828	1,26	0,018
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0,87	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0
406/11	Пирожок печёный с печенью	65	2,925	0,75	7,785	49,59	0,135	0	216	0,0975	9,65	5,25	10,5	0,825	0
15/11	Сыр Костромской порциями	10	2,35	2,95	0	35,95	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
ИТОГО			35,22	27,8	91,365	756,51	0,297	12,09	439,4	2,227	525	504,2	67,13	4,588	0,02
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

25%

1-я неделя

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : зима - весна 20__ год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I йод
День 5 (П Я Т Н И Ц А)															
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	120	9,905	9,66	13,115	179,02	0,191	1,725	22,20	0,4111	132,6	86,0	13,5	0,651	0,054
171-156	Каша рисовая /капуста с яйцом	180	4,453	8,047	28,023	202,33	0,038	5,152	43,19	0,143	31,89	42,44	30,85	0,99	0,01
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	0,220	4,00	0,00	0,05	14,00	14,00	8,00	2,80	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
итого			19,6	18,49	99,683	643,57	0,516	10,88	65,39	1,320	238	220,6	65,3	4,976	0,06
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03

День 6 (С У Б Б О Т А)															
182/11	Каша молочная овсяная	210	7,82	12,83	24,27	243,83	0,21	1,17	78,00	0,710	52,76	130,31	60,66	1,71	0
15/11	Сыр костромской порциями	15	3,48	4,425	0	53,75	0,005	0,105	39	0,075	132	75	5,25	0,15	0
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	141	132,8	22,9	0,3	0
125/11	яйцо отварное	50	6,350	5,75	0,35	78,55	0,038	0,00	195,0	0,300	27,5	86,0	6,000	0,219	0,065
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	0,04	0	0	0,44	17,2	34	4,936	0,044	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
итого			26,89	27,97	91,793	726,42	0,448	13,08	339,4	3,465	439	517,7	118,6	5,186	0,07
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03

2-я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I йод
День 7 (П О Н Е Д Е Л Ь Н И К)															
47 /11	Капуста квашеная	80	1,333	4	5,267	62,40	0	22	27,47	1,867	39,47	22,4	10,667	0,444	0
265/11	Плов с говядиной	200	13,61	20,549	32,356	368,81	0,106	1,794	0	0,318	122,03	93,13	42,064	1,336	0,012
389/11	Напиток фрукт. (груша дичка)	200	1	0	13,8	59,20	0,220	1,00	0,00	0,05	14,00	14,00	8,00	2,80	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
ИТОГО			20,19	25,33	89,048	664,95	0,393	24,79	27,47	2,951	235	207,7	73,65	5,115	0,01
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03
День 8 (В Т О Р Н И К)															
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	10,43	11,209	18,04	214,76	0,126	0,563	46,376	1,208	118	63,3	15,3	0,98	0
128-133/1	Картофель пюре /кукуруза конс	145/50	4,539	9,315	20,725	184,89	0,172	9,8	56	0,359	42,19	58,7	17,43	0,613	0
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	0,04	0	0	0,44	17,2	34	4,936	0,044	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	0
ИТОГО			19,93	21,43	107,57	703	0,376	11,07	102,8	2,427	261	227,0	64,13	2,967	0
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03
День 9 (С Р Е Д А)															
205/11	Макароны отварные с овощами	180	5,042	6,012	30,229	195,19	0,086	2,054	0	0,576	21,03	53,06	12,408	0,684	0,003
282/11	Оладьи из печени (говяжья)	100	9,389	12,064	8,834	181,47	0,153	4,492	983,6	0,591	105,2	104,3	9,263	2,356	0,0056
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11	0	1,21	17,6	12,1	9,9	2,123	0
ИТОГО			19,78	19,39	119,48	731,56	0,355	18,27	983,6	3,292	236	271	61,95	6,388	0,01
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

25%

2-я неделя

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : зима - весна 20__ год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I йод
День 10 (ЧЕТВЕРГ)															
182/11	Каша рисовая молочная	210	5,093	11,721	40,82	289,14	0,060	1,17	78,002	0,000	39,25	20,9	4,647	0,468	0
209/11	Яйцо отварное	50	6,350	5,75	0,35	78,55	0,038	0,00	195,0	0,300	27,5	86,0	6,000	0,219	0,065
382/11	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	0,056	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	0
15/11	Сыр Костромской порциями	15	3,48	4,425	0	53,75	0,005	0,105	39	0,075	132	75	5,25	0,15	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	0,05	0	0	0,55	21,5	42,5	6,17	0,055	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
ИТОГО			22,97	25,7	101,80	730,2	0,23	1,78	329,7	1,09	376	365	57,7	2,27	0,07
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03
День 11 (ПЯТНИЦА)															
70/11	Овощи соленные (огурец)	65	0,48	0,12	1,08	7,32	0	3	0,000	0	13,8	14,4	8,4	0,36	0
268/11	Котлета из говядины	100	9,103	11,189	11,32	182,39	0,114	0,186	15,086	0,6	117	38,89	13,37	0,956	0,0205
143/11	Рагу овощное	200	10,572	12,994	13,146	211,82	0,133	0,215	17,519	0,697	135,87	45,16	15,526	1,11	0,023
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	2,295	0,385	22,568	102,92	0,045	0	0	0,495	19,35	38,25	5,553	0,045	0
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	0,0165	0	0	0,165	38,33	35,63	6,75	0,48	0
ИТОГО			24,81	25,14	92,678	696,18	0,325	4,127	32,61	2,157	357	195,8	67,1	3,641	0,04
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03
День 12 (СУББОТА)															
233/11	Минтай запечённый под соусом	100	8,48	17,691	2,137	201,69	0,066	0,8	132	0,1	5,49	3,11	19,89	3,682	0,095
128-139/1	Картофель пюре /капуста тушёная	100/80	3,699	8,335	18,303	163,02	0,119	17,0	33	1,73	47,63	90,58	21,61	0,37	0
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0,87	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	0,04	0	0	0,44	17,2	34	4,936	0,044	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	0,022	0	0	0,22	51,1	47,51	9	0,64	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	51,06	0,035	11,5	0	1,265	18,4	12,65	10,4	2,22	0
ИТОГО			17	27,33	83,503	647,98	0,282	29,3	166	3,755	151	191	67,19	7,236	0,1
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	17,50	225	2,50	300	300,0	75,00	4,50	0,03

Пищевые вещества			Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I йод
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	1,4	70	900	10	1200	1200	300	18	0,1
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20															
12-18 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	22,50	23,00	95,75	680,0	0,350	17,50	225,0	2,50	300	300	75,00	4,50	0,03
Среднее за 12 дней (фактически)			22,5	23,0	95,75	679,50	0,350	17,5	225,0	2,50	300,0	300,0	75,0	4,50	0,03

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.