

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №34



А.А.Спичакова

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД О С Е Н Ь

2022г.г

Возрастная категория: 12 лет и старше

экспертное заключение от 17.08.2022г. №3951/28

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

35%

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : **О С Е Н Ь** 20__ год.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	Щи из св/капусты с картофелем	250	5,058	5,666	10,052	111,434	5	88/11
1 -я	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	31	71 /11
День	Котлеты рубленые из птицы	100 / 10	12,151	12,891	7,378	194,135	21	294/11
5 -й	Каша пшенная	180	7,021	12,080	42,56	307,044	25	171-75 /
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	35	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	45	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	46	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,44	0,44	10,78	48,840	34	338/11
Итого за обед			31,50	32,043	134,05	950,59	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 1010	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	Суп с крупой	250	7,034	8,722	20,244	187,610	12	101/11
2 -я	Зразы рубленые	100	12,458	8,301	5,382	146,069	16	237/11
День	Рагу овощное	180	3,471	13,633	23,039	228,737	30	143/11
6 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	35	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	45	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,39	0,72	25,128	120,552	46	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,840	34	338 / 11
Итого за обед			31,468	32,313	134,053	952,90	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 970	

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню завтраки 12-тидневка 1-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	0,000
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00000
12-18 л	О Б Е Д 35 %	35%	31,50	32,20	134,05	952,0	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 6 дней (фактически)			31,500	32,200	134,050	952,000	ценность	0,000

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептов
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У		Тех.Карты	
неделя 2 -я День	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,38	3,451	14,86	120,019	11	106/11
	Запеканка рисовая с молоком сгущённым	175 /25	8,79	20,182	30,48	338,718	33	188 /11
11 -й	Сыр порциями (Костромской)	20	3,947	3,055	0	43,283	44	15/11
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,200	38	382/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	45	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	46	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,840	34	338/11
Итого за обед			31,51	32,235	134,04	952,3	суммарный объём порций гр. 880	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептов
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У		Тех.Карты	
неделя 2 -я День	Борщ с картофелем и св./капусты	250	3,45	8,558	21,413	176,474	1	82/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,840	31	71 /11
12 -й	птица тушёная в соусе	50 / 50	10,128	9,55	16,878	193,974	22	290/11
	каша ячневая	180	4,23	7,089	37,885	232,261	26	171-/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	39	379/11
	Сыр порциями (костромской)	20	3,947	3,055	0	43,283	44	15/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	45	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,921	0,41	14,229	68,272	46	Пром.пр.
Итого за обед			31,461	32,835	132,682	952,1	суммарный объём порций гр. 894	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0		

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню завтраки 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	0,000
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00000
12-18 л	ОБЕД 35 %	35%	31,50	32,20	134,05	952,0	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 6 дней (фактически)			31,500	32,200	134,050	952,000	ценность	0,000

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

Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПиН 2.3/2.4.3590 -20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

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

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

1 - я неделя

35%

ОСЕНЬ

возрастная категория: 12-18 лет			1 - я неделя			55%			осен		
Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Борщ с картофелем со			Суфле из печени			СОУС:		
1 - й день			свежей капустой			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	250	сырьё	брутто	нетто	печень	144,58	120	сметана	2,3	2,3
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	свекла	50	40	мука пш.	6,64	6,64	мука пш.	0,694	0,694
			капуста б/кач	25	20	Хлеб пш.	5,7	5,7	вода	6,9	6,9
203 /11	макароны отварные	190	картофель	26,75	20	лук репчат.	8,23	6,86	лук репчат.	2,38	2
282/11	Суфле из печени	120/10	морковь	12,5	10	морковь	7,97	6,38	лавр. лист	0,002	0,0002
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репчат.	12	10	яйца шт./гр.	0,095шт.	3,8	м/сливочное	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	5	5	соль	0,57	0,57	соль	0,1	0,1
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	томат пюре	7,5	7,5	м/растительнс	9,3	9,3	макароны отварные		
			сахар	1,14	1,14	сухарь паниро	4,8	4,8	сырьё	брутто	нетто
			лавр./лист	0,01	0,01	Фрукты свежие			макароны	64	64
			соль	1	1	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	7,2	7,2
			вода	200	200	бананы	100,000	100	соль	0,5	0,5
			приправа овощн	1,01	1,01				овощи свежие или солёные		
			говядина	7,068	6				сырьё	брутто	нетто
									огурец	63,12	60

2 - й день			Суп с крупой			Шницель рыбный			соус		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
116/11	Суп с крупой	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	крупка пшеничка	20	20	минтай б/г потра	122,67	86	сметана	4,9	4,9
128/11	картофель пюре / Капуста	125/60	морковь	12,5	10	хлеб пш.	9	9	томат пюре	2	2
139/11	Тушёная		лук репчат.	12	10	лук репч.	10	9	мука пш.	1,38	1,38
379/11	Кофейный напиток	200	м/сливочное	5	5	зелень	2	2	вода	13,8	13,8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	лавр./лист	0,01	0,01	молоко	8	8	лавр./лист	0,0004	0,0004
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	соль	1,1	1,1	яйца	0,1шт.	4	соль	0,2	0,2
Пром.пр.	Кондитер.изд. (печенье)	33	вода	250	250	сухарь паниро	12	12	лук репчат.	4,76	4
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	говядина	7,068	6	м/растительнс	10	10	м/сливочное	0,4	0,4
			Кофейный напиток			соль	0,66	0,66	/капуста тушёная		
			сырьё	брутто	нетто	картофельное пюре /			сырьё	брутто	нетто
			молоко	200	200	сырьё	брутто	нетто	капуста св.	85,2	68,4
			Кофейный напиток	2,8	2,8	картофель	146,67	110,00	м/растительнс	2,4	2,4
			сахар	15	15	молоко	20	18,75	томат	3,6	3,6
			вода	20	20	м/сливочное	3,75	3,75	морковь	1,8	1,5
									лук репч.	3	2,4
			Фрукты свежие			Кондитер.изд. (печенье)			лавр. Лист	0,0048	0,0048
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	мука пш.	0,6	0,6
			апельсин	141,905	100	печенье	33	33	сахар	1,16	1,16
									лимон/кислота	0,054	0,054
									вода	1,746	1,746

12 - ТИДНЕВНАЯ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ О Б Е Д Ы
 возрастная категория: 12-18 лет **1 - я неделя** **35%** **ОСЕНЬ**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6 - й день			рагу овощное			Суп с крупой			Зразы рубленные		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
101/11	Суп с крупой	250									
237/11	Зразы рубленные	100	картофель	77,4	57,6	крупa пшeно	15	15	минтай б/г	101,2	70
143/11	Рагу овощное	180	морковь	36	28,8	картофель	12,4	9,3	хлеб пш.	15,9	15,9
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репчат.	18	14,4	морковь	15,625	12,5	молоко	6,67	6,67
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	репа	37,8	28,8	лук репчат.	13,5	11,25	сухaрь пaниpoв	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60	капуста	45,00	36,00	м/сливoчнoe	5,5	5,5	сoль	0,7	0,7
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110	м/растит	6	6	лaвр./лиcт	0,01	0,01	м/раcтитeльн	8	8
			лaвр./ лист	0,018	0,018	пeрeц душиcт	0,00128	0,00128	фарш для зраз		
			м/сливoчнoe	1,5	1,5	пpипpaвa oвoщ	1	1	лук репчат.	21,67	18,34
			сoль	1	1	сoль	0,5	0,5	м/сливoчнoe	3,34	3,34
			coyc: cмeтaнa	3,72	3,72	вoдa	237,5		рис крупa	2	2
			мyкa пшeнич	4,05	4,05	пeчeнь	59,27	48	яйцa шт./гp.	0,295 шт.	11,8
			тoмaт пюpe	5,4	5,4				Фрукты свежие (яблоко)		
			вoдa	50,3	50,3				сырьё	брутто	нетто
			лaвр./ лист	0,0011	0,0011				нарезка	124,85	110
			сoль	0,54	0,54						

7 - й день			Свекольник			плов с говядиной			овощи свежие или солёные		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
83/11	Свекольник	250									
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	свекла	64,2	50	говядина	100,51	86,9	помидор	70,8	60
			картофель	8,04	6	крупa рисoвaя	44,20	44,20			
265/11	Плов с говядиной	55/130	морковь	10	8	м/раcтитeльн	7	7	чай с молоком		
377/11	чай с молоком	200	лук репчат.	9,6	8	лук репчат.	7,8	6,5	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	тoмaт пюpe	2	2	мopкoвь	13	10,4	чай	1	1
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	яйцo шт./гp.	0,475 шт.	19	тoмaт пюpe	10,4	10,4	вoдa	20	20
Пром.пр.	Кондитер.изд. (печенье)	30	cмeтaнa	9,13	9,13	вoдa	104	104	сaxap	15	15
			сaxap	1,2	1,2	пpипpaвa oвoщ	1,004	1,004	мoлoкo	200	200
			м/сливoчнoe	5	5						
			сoль	1	1				Кондитерские изделия		
			лaвр./лиcт	0,01	0,01				сырьё	брутто	нетто
			вoдa	200					пeчeньe	30	30
			гoвядинa	7,068	6						

8 - й день			Суп из овощей			тефтели			соус в тефтели		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
99 / 11	Суп из овощей	250									
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/10	гopшeк зeл	59,29	38,5	минтай б/г пoтpa	116,69	81,8	мyкa пш.	0,55	0,55
128-73	картофельное пюре /	125/	картофель	57,41	43	хлеб пш.	23,4	23,4	вoдa	6,5	6,5
/ 11	/икра кабачковая	60	мopкoвь	12,5	10	мoлoкo	11,8	11,8	тoмaт пюpe	1	1
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репчат.	12	10	лук репчат.	6,95	5,4	cмeтaнa	1,35	1,35
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливoчнoe	5	5	яйцo шт./гp.	0,075шт.	3	лук репчат.	0,52	0,43
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	сoль	1	1	мyкa пш.	3,346	3,346	м/сливoчнoe	1,15	1,15
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	110	лaвр./лиcт	0,01	0,01	сухaрь пaниp.	7,7	7,7	мopкoвь	3,42	2,7
			вoдa	187,5		сoль	0,7	0,7	лaвр./лиcт	0,01	0,01
			гoвядинa	7,068	6	м/раcтитeльн	6	6	сoль	0,1	0,1
						/ Икра кабачковая			Фрукты свежие		
			картофель пюре			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			сырьё	брутто	нетто	кaбaчки	80,6	64,44	aпeльсин	156,100	110
			кaртoфeль	146,67	110,00	кaпyстa	16,5	13,2			
			мoлoкo	20	18,75	лук репчат.	7,86	6,6			
			м/сливoчнoe	3,75	3,75	тoмaт пюpe	6,6	6,6			
						м/раcтитeльн	3	3			

возрастная категория 12-18 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 Н Е Т Т О по дням в граммах на одного человека в качестве горячих О Б Е Д О В (всего) 35% меню - обед 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		
		42	40	40	30	50	40	60	50	50	40	40	30	34	42	100
1	хлеб ржаной	42	40	40	30	50	40	60	50	50	40	40	30	34	42	100
2	хлеб пшеничный	70	65,7	69	50	70	76	85,9	70	73,4	70	90	70	50	70	100
3	мука пшеничная	7	7,334	1,98	14	0	0,55	4,05	0	3,896	17,72	33,22	0	1,25	7	100
4	крупы, бобовые	17,5	0	20	0	20	42,5	17	44,2	0	0	0	29,45	36,85	17,5	100
5	макаронные изделия	7	64	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	100
6	картофель	65,45	20	110	0	166	30	66,9	6	153	0	199,5	14	20	65,45	100
7	овощи (свеж, консерв-е. Зелень, томат, соленья)	112	162,74	112,9	21,5	98,56	138,13	155,49	155,3	158,87	20,5	114	41,7	176,85	113,045	100,933
8	фрукты свежие	64,75	0	100	115	0	110	110	0	110	120	2	110	0	64,75	100
9	сухофрукты	7	0	0	0	40	0	0	0	0	0	44	0	0	7,00	100
10	соки фруктовые	70	200	0	0	0	200	200	0	200	0	40	0	0	70,00	100
11	мясо 1-й категории	27,3	6	6	0	87,4	37,1	0	92,9	6	0	86,2	0	6	27,30	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	18,55	0	0	6	0	66,6	0	0	0	75	0	0	75	18,55	100
13	рыба-филе	26,95	0	86	0	0	0	70	0	81,8	0	0	85,6	0	26,95	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	14	120	0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	14,00	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	122,5	0	226,75	225	0	4	6,67	200	30,55	244,36	46,8	285,87	200	122,50	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	21	0	0	161,0	0	0	0	0	0	0	0,00	91	0	21,00	100
17	сыр	5,25	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	23	0	20	20	5,25	100
18	сметана (м. д. ж.. не более 15%)	3,5	2,3	5	7,0	0	1,35	4	9,13	1,35	0	8,8	3,5	0	3,50	100
19	масло сливочное	12,25	12,4	9,15	12,0	7,52	20,99	10,3	5	9,9	11	17,28	4,42	27,5	12,25	100
20	масло растительное	6,3	9,3	10,00	0,00	4,7	8	14	7	9	0,00	8,0	3,6	2,0	6,30	100
21	яйцо диетическое столовое	14	3,8	4,00	7,0	0	0,88	11,8	19	3	101	6,9	11	0	14,00	100
22	сахар	12,25	1,14	16	14,00	20	0	0	16,2	0	15,000	20,0	27,5	17,00	12,25	100
23	кондитерские изделия	5,25	0	33	0,0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	5,25	100
24	чай	0,7	0	0	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0	0,0	0,084	11,90
25	какао - порошок	0,42	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	5,04	0	0,42	100
26	кофейный напиток	0,7	0	2,8	0,0	0	0	0,0	0	0	2,8	0	0	2,8	0,7	100
27	соль пищевая поваренная йодированная	1,75	2,17	1,96	1,0	1,65	1,1	3	1	1,8	2	3,17	1	1,50	1,75	100
28	Крахмал	1,4	0	0	0,0	0	0	0,00	0	0	7	10,00	0	0	1,4	100
29	Специи	0,7	1,0202	0,064	0,0100	1,43800	1,02	1,0304	1,0140	0,02	0,0100	1,5855	0,0275	1,160	0,7	100
30	белки	31,5	31,50	31,521	31,528	31,48	31,5	31,468	31,492	31,50	31,805	31,233	31,507	31,461	31,5	100
31	жиры	32,2	32,2	32,179	32,265	32,2	32,043	32,313	32,213	32,216	31,67	32,034	32,235	32,835	32,2	100