

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №34

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.А.Спичакова



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД ОСЕНЬ

2022г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20 2022 г.

экспертное заключение от 17.08.2022г. №3941/28

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

35%

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	Борщ с картофелем и св/капусты	200	3,208	7,372	18,53	153,300	1	82/11
	макароны / / икра овощная	120 / 40	4,294 1,125	4,904 1,942	26,59 2,38	198,790 31,498	20	203 /11 74/11
	Суфле из печени	105 /15	12,904	13,517	11,804	220,485	14	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	37	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	31	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13	0,24	8,37	40,160	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	2,29	1,390	12,98	73,590	36	340/ 11
Итого за обед			28,576	29,72	121,971	827,20	суммарный объём порций гр. 870	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	Суп с крупой	200	3,325	5,292	13,891	116,49	2	115/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,840	26	71-70 /11
	Шницель рыбный (минтай)	100 /20	10,98	7,193	15,769	177,08	12	235/11
	картофель пюре / Капуста тушёная	120 / 30	2,48 1,105	7,330 2,065	20,84 2,97	159,250 30,340	21	128-139/ /11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	42	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	31	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	32	Пром.пр.
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,848	0,948	7,42	41,604	33	Пром.пр.
	Итого за обед			28,222	27,363	115,727	822,85	суммарный объём порций гр. 770
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	Суп с макаронами	200	1,91	6,062	9,64	100,758	3	112/11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160 / 20	17,401 1,427	15,296 1	40,997 11,04	371,256 58,868	27	223 /11
	Чай с молоком	200	2,82	3,45	20,653	124,942	43	378/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	31	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13	0,24	8,37	40,160	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	145	0,58	0,58	14,21	64,380	34	340/11
Итого за обед			26,848	26,838	117,15	817,53	суммарный объём порций гр. 775	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	Суп картофельный с горохом	200	6,79	7,826	29,05	213,794	4	102 /11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	25	71-70 /11
	Жаркое по - дормашнему	45 / 125	12,203	18,054	23,564	327,090	15	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	38	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	31	Пром.пр.
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,55	60,220	32	Пром.пр.	
Итого за обед			24,365	26,929	115,341	822,72	суммарный объём порций гр. 720	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

35%

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1 - я неделя

неделя	Суп с лапшой	200	5,946	3,082	20,895	135,102	8	111/11
2 -я	Омлет с птицей	150	10,125	18,63	30,61	330,610	19	212/11
День	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	42	379/11
8 -й	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	31	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,55	60,220	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	2,29	1,390	12,98	73,590	36	340 / 11
итого за обед			27,181	27,52	117,032	824,51	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 775	
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	Суп с клёцками	200	6,904	7,945	9,01	135,160	9 - 10	108-109/11
2 -я	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	25	71-70 /11
День	Биточки особые мясные	90	11,57	10,05	15,85	200,130	17	269/11
9 -й	Картофель тушёный с овощами	150	2,98	8,64	25,320	190,960	24	142-131/11
	Кисель витаминизированный	200	0,253	0,118	33,020	134,154	39 - 40	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	31	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,55	60,220	32	Пром.пр.
итого за обед			26,447	27,5	117,29	822,7	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 860	
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	Суп с рыбными фрикадельками	200	6,225	3,401	11,231	100,433	11	106/11
2 -я	Запеканка рисовая с молоком сгущённым	140 / 20	7,812	8,923	32,577	225,630	28	188/11
День	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,090	29	14/11
10 -й	Сыр порциями (Костромской)	20	4,32	3,456	0	48,384	30	15/11
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,200	41	382/11
	Хлеб пшеничный	43	2,258	0,305	17,542	81,945	31	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,55	60,220	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	34	340/11
итого за обед			28,017	28,095	117,87	820,2	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 763	
Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеда 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		нормы (+ / -)	в %
Итого за день по СанПин		100%	77	79,0	335	2350	белки	0,000
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
7-11 л	О Б Е Д 35 %	35%	26,95	27,65	117,25	822,5	углеводы	0,000
Среднее за 5 дней (фактически)			26,950	27,650	117,250	822,500	энерг-я ценность	0,00

Ответственный за разработку меню инженер-технолог
Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ

К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО

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.

/ Каченко А.Н./

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Борщ с картофелем и свежей капустой			Суфле из печени			СОУС:		
1 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	сырьё			печень	126	105	сметана	3,45	3,45
			говядина	5,89	5	мука пш.	5,81	5,81	мука пш.	1,04	1,04
203-74 /11	макароны / икра овощная	120 /40	свекла	40	32	Хлеб пш.	5	5	вода	10,35	10,35
282/11	Суфле из печени	105 /15	капуста б/кач	21,25	17	лук репчат.	7,2	6	лавр./лист	0,0003	0,0003
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	картофель	21,4	16	морковь	6,975	5,58	соль	0,15	0,15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	морковь	10	8	яйца шт./гр.	0,08275 шт	3,31	лук репчат.	3,57	3
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20	лук репчат.	9,6	8	соль	0,5	0,5	м/сливочное	0,3	0,3
340 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	м/сливочное	4	4	сухарь паниро	4,2	4,2			
			томат пюре	6	6	м/растительнс	6	6			
			сахар	1,2	1,2	макароны / икра овощная					
			лавр./лист	0,008	0,008	сырьё			сырьё		
			соль	0,9	0,9	макароны	38,5	38,5	баклажан	15,88	15,88
			вода	160	160	м/сливочное	10	10	кабачёк	22,32	17,84
			приправа овощн	1,1	1,1	вода	231	231	морковь	8	6,4
			Фрукты свежие						капуста	11,52	9,2
			сырьё						лук репчат.	5,2	4,4
			бананы	149,000	100				томат пюре	4,4	4,4
									м/растительнс	2	2

2 - й день			Суп с крупой			Шницель рыбный			соус		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
115/11	Суп с крупой	200	сырьё			сырьё			сырьё		
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	крупка пшеничка	20	20	минтай б/г	122,67	86	сметана	4,9	4,9
			морковь	10	8	лук репч.	20	18	томат пюре	2	2
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	лук репч.	9,6	8	зелень	2	2	мука пш.	1,38	1,38
128/11	картофель пюре / Капуста	120/30	м/сливочное	4	4	молоко	8	8	вода	13,8	13,8
139/11	Тушёная		лавр./лист	0,008	0,008	яйца шт./гр.	0,1шт.	4	лавр./лист	0,0004	0,0004
379/11	Кофейный напиток	200	соль	0,7	0,7	сухарь паниро	12	12	соль	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	вода	200	200	м/растительнс	10	10	лук репчат.	4,76	4
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	говядина	5,89	5				м/сливочное	0,4	0,4
Пром.пр.	Кондитер.изд. (печенье)	20	Кофейный напиток			картофельное пюре			/капуста тушёная		
			сырьё			сырьё			сырьё		
			молоко	200	200	картофель	140,40	105,60	капуста св.	42,6	34,2
			Кофейный напиток	3,5	3,5	молоко	19,2	18	м/растительнс	1,2	1,2
			сахар	10	10	м/сливочное	3,6	3,6	томат	1,8	1,8
			вода	20	20				морковь	0,9	0,75
			овощи свежие или солёные						лук репч.	1,5	1,2
			сырьё						лавр. Лист	0,0024	0,0024
			помидор св.	70,8	60				мука пш.	0,3	0,3
			или помидор солёный						сахар	0,9	0,9
				66					лимон/кислота	0,027	0,027
									вода	0,873	0,873

МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я - неделя

35%

ОСЕНЬ

3 - й день			Суп с макаронами			запеканка из творога с молоком сгущённым			чай с молоком		
112/11	Суп с макаронами	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	160/20	макароны	14	14	сырьё	брутто	нетто	чай	1	1
			картофель	53,4	40	творог	150,4	147,2	вода	66	
378/11	чай с молоком	200	морковь	10	8	мука пш.	12,8	12,8	сахар	13	13
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	лук репч.	9,6	8	сахар песок	12,8	12,8	молоко	110,775	105
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20	м/сливочное	4	4	яйца шт./гр.	0,16 шт.	6,4	вода	45	
340 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	145	томат пюре	2	2	м/сливочное	6,4	6,4			
			соль	0,6	0,6	сухарь панир.	6,4	6,4	Фрукты свежие		
			лавр./лист	0,008	0,008	сметана	6,4	6,4	сырьё	брутто	нетто
			вода	170	170	молоко сгущ.	20	20	яблоко	164,575	145
			бедро птицы	7,05	5						

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
4 - й день			Суп картофельный с горохом			Жаркое по - домашнему			компот из смеси сухофруктов		
102/11	Суп картоф. с горохом	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 / 11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	53,4	40	свинина	82,7	71,5	смесь сух-в	22,5	22,5
259/11	Жаркое по - домашнему	45/125	морковь	10,63	8,5	картофель	133,34	100,0	сахар	15	15
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	лук репчат.	9,6	8	томат пюре	6	6	лим/кислота	0,2	0,2
			горох луц.	16	16	м/растительнс	6	6	вода	200	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливочное	4	4	лавр./лист	0,0067	0,0067	овощи свежие или солёные		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	соль	0,5	0,5	соль	0,6	0,6	сырьё	брутто	нетто
			лавр./лист	0,008	0,008	приправа овощн	1,5	1,5	огурец св.	63,12	60
			вода	140	140				или огурец солёный		
			говядина	5,89	5					66	

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
5 - й день			Щи из свежей капусты с картофелем			Котлета рубленая из птицы			соус		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 / 11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	сырьё	брутто	нетто	бедро куриное	118,84	66,60	мука пш.	0,4	0,4
			капуста б/кач	51,25	41	хлеб пш.	19,2	19,2	вода	13,15	13,15
294/11	Котлета рубленая из птицы	90/20	картофель	32,0	24,0	молоко	19,4	19,4	томат пюре	2,81	2,81
			морковь	10	8	яйцо шт./ гр.	0,025 шт.	1	сметана	0,8	0,8
171/11	Каша пшённая	150	лук репчат.	9,6	8	м/сливочное	3,6	3,6	лук репчат.	1,03	0,875
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	томат пюре	2	2	сухарь паниров	9	9	м/сливочное	2,35	2,35
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливочное	4	4	м/растительнс	6	6	морковь	6,84	5,47

Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	соль	0,4	0,4				лавр./лист	0,002	0,002
340 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	лавр./лист	0,008	0,008				соль	0,05	0,05
			вода	160		Каша пшённая			овощи свежие или солёные		
			приправа овощн	1,264	1,264	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			зелень св.	1,98	1,98	Крупа пшено	38	38	огурец	63,12	60,00
			говядина	5,89	5	м/сливочное	5	5			
			Фрукты свежие			вода	116	116			
			сырьё	брутто	нетто	соль	0,41	0,41			
			апельсин	141,905	100						

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Россия Краснодарский край

МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

возрастная категория: 7-11 лет

2 - я - неделя

35%

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Свекольник			плов с говядиной					
6 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
83/11	Свекольник	200	свекла	57,7	45	вода	160	160	говядина	82,7	71,5
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	7,1	5,3	говядина	5,89	5	крупа рисовая	42,50	42,50
			морковь	8	6,4	чай с молоком			м/растительн	6,25	6,25
265/11	Плов с говядиной	45/125	лук репчат.	7,68	6,4	сырьё	брутто	нетто	лук репчат.	7,5	6,25
378/11	чай с молоком	200	томат пюре	1,6	1,6	чай	1	1	морковь	12,5	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	яйца шт./ гр.	0,324 шт.	12,93	вода	66		томат пюре	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	сметана	7,35	7,35	сахар	13	13	соль	0,25	0,25
Пром.пр.	Кондитер.изд. (печенье)	15	м/растительн	1	1	молоко	110,775	105	вода	100	100
			сахар	1	1	вода	45		специи д/плова	1,5	1,5
			м/сливочное	3	3	Кондитерские изделия			овощи свежие или солёные		
			соль	0,8	0,8	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			лавр./лист	0,008	0,008	печенье	15	15	помидор	70,8	60

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Суп из овощей			тефтели			соус в тефтели		
7 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
99 / 11	Суп из овощей	200	горошек консерв	38,34	25	минтай б/г	99,862	70,00	мука пш.	1,1	1,1
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20	картофель	53,4	40	хлеб пш.	12,8	12,8	вода	13	13
128-73 / 11	картофельное пюре / / Икра кабачковая	100/50	морковь	10	8	молоко	3,44	3,44	томат пюре	2,06	2,06
			лук репчат.	9,6	8	лук репчат.	16,2	12,6	сметана	1,8	1,8
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4	4	яйцо шт./гр.	0,094шт.	3,76	лук репчат.	1,03	0,875
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	0,5	0,5	сухарь панир.	7,2	7,2	м/сливочное	2	2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	лавр./лист	0,008	0,008	м/растительн	5,55	5,55	морковь	6,84	5,47
341 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	вода	150	150				лавр./лист	0,02	0,02
			зелень св.	2	2	/ Икра кабачковая			соль	0,2	0,2
			говядина	5,89	5	сырьё	брутто	нетто			
			картофель пюре			кабачки	67,2	53,7			
			сырьё	брутто	нетто	капуста св.	13,75	11	Фрукты свежие (апельсин)		
			картофель	117,34	88,00	лук репчатый	6,55	5,5	сырьё	брутто	нетто
			молоко	16	15	томат пюре	5,5	5,5	апельсин	141,905	100

			м/сливочное	3	3	м/растительное	2,5	2,5
--	--	--	-------------	---	---	----------------	-----	-----

8 - й день			Суп с лапшой			Омлет с птицей			Кофейный напиток		
111/11	Суп с лапшой	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
212/11	Омлет с птицей	150	мука пш.	12	12	бедро кур на кост.	81,892	45,9	Кофейный напиток	3,5	3,5
379/11	Кофейный напиток	200	Крахмал	0,5	0,5	помидоры св.	15,34	13	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	мука пш.	0,02	0,02	сыр костромский	15,63	15	молоко	200	200
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	яйца шт./гр.	0,1 шт.	4	яйца шт./гр.	2,225 шт.	89	вода	20	20
340 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	молоко	2,8	2,8	молоко	28	28			
			выход подсушенной лапши 16 гр.			соль	0,7	0,7	Фрукты свежие (бананы)		
			лук репчат.	9,6	8	м/сливочное	6,7	6,7	сырьё	брутто	нетто
			м/сливочное	4	4				бананы	100,000	100
			соль	0,4	0,4						
			лавр./лист	0,008	0,008						
			вода	190	190						
			бедро птицы	5,89	5						

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Россия Краснодарский край

МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

возрастная категория: 7-11 лет

2 - я - неделя

35%

ОСЕНЬ

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9 - й день			Суп с клёцками			Биточки особые мясные			Картофель тушёный с овощами		
108/11	Суп с клёцками	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 / 11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	53,4	40	говядина	22,82	19,4	картофель	154,81	115,6
			морковь	10	8	свинина	61,87	52,6	морковь	8,4	6
269/11	Биточки особые мясные	90	лук репчат.	9,6	8	хлеб пш.	15	15	лук репчат.	7,2	6
142-131/11	Картофель тушёный с овощами	150	м/сливочное	4	4	молоко	4,9	4,9	м/сливочное	9	9
131/11			соль	0,4	0,4	лук репчат.	10,8	9	лавр. / лист	0,0120	0,0120
359/11	Кисель витаминезированный	200	лавр./лист	0,008	0,008	яйцо шт. / гр.	0,09 шт.	3,6	горошек зелёный	35,000	22,76
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	вода	155	155	соль	0,69	0,69	соль	0,3	0,3
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	говядина	5,89	5	сухарь панир.	9	9	приправа овощ.	1,27	1,27
			клёцки			м/растительное	6	6	Кисель витаминезированный соус		
			молоко	24,2	24,2	сырьё	брутто	нетто	сметана	7,5	7,5
			м/сливочное	1,75	1,75	сухофрукты	30	30	мука пшенич	2,25	2,25
			яйца шт./гр.	0,11 шт.	4,4	сахар	9,7	9,7	томат пюре	3	3
			мука пш.	15,4	15,4	яблоки св.	3	2,5	вода	22,5	22,5
			соль	0,45	0,45	овощи свежие или солёные			лавр. / лист	0,0006	0,0006
			сырьё	брутто	нетто	крахмал	10	10	соль	0,3	0,3
			огурец	63,12	60,00	вода	118				

Сборник	Наименование блюд	Выход	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
---------	-------------------	-------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

рецеп №		1-п/г.		10 - й день			Суп с рыбными фрикадельками			Запеканка рисовая с молоком сгущённым			Какао витаминизированный		
				сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200											сырьё	брутто	нетто
188/11	Запеканка рисовая с молоком сгущённым	140/20		картофель	53,4	40	крупа рисовая	41,00	41,00	какао-пор	3,5	3,5	молоко	200	200
14 /11	масло порциями	10		морковь	10	8	молоко	76,26	76,26	сахар	10	10	вода	10	
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20		лук репчат.	9,6	8	вода	8,48	8,48	вода	10		Сыр порциями		
382 /11	Какао витаминизированный	200		том пюре	2	2	творог	28,148	27,8				сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	43		м/сливочное	3	3	сахар	8,4	8,4	сырьё	брутто	нетто	сыр Костромс	20,83	20
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30		соль	0,5	0,5	яйца шт./гр.	0,14 шт.	5,6						
340 / 11	Фрукты свежие (яблоки)	100		лавр./лист	0,008	0,008	ванилин	0,014	0,014						
				вода	140	140	сухарь панир	2,8	2,8				масло порциями		
				фрикадельки			сметана	2,8	2,8	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
				яйца шт. / гр.	0,05шт.	2	м/слив д/протв	2,9	2,9	масло сливочн	10	10			
				минтай б/г	67,05	47	молоко сгущ.	20	20				Фрукты свежие (яблоко)		
				лук репчат.	10,234	8,6				сырьё	брутто	нетто			
										нарезка	113,5	100			

1 - я неделя

ОСЕНЬ 20__ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	м/сливочное	14,3	14,3	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	55	55	м/растительное	8	8	баклажан	15,88	15,88
мука пш.	6,85	6,85	яйцо шт. / гр.	0,082750	3,31	кабачёк	22,32	17,84
макаронь	38,5	38,5	сахар	1,2	1,2	томат пюре	10,4	10,4
картофель	21,4	16	соль	1,55	1,55	капуста б/кач. Св	32,77	26,2
всего овощей	171,915	143,70	итого Специи	1,1083	1,1083	лук репчатый	25,57	21,4
бананы	149,000	100	лавр./лист	0,0083	0,0083	морковь	24,975	19,98
Сок фруктовый (я)	200	200	приправа овощная	1,1	1,1	свекла	40	32
говядина	5,89	5	ЛИМ КИСЛ			ИТОГО ОВОЩИ	171,915	143,70
ПЕЧЕНЬ	126	105	сухарь панирован.	4,2	4,2			
сметана	3,45	3,45				вода	401,35	401,35

2-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	8	8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/растительное	11,2	11,2	капуста св.	42,6	34,2
мука пш.	1,68	1,68	яйцо шт. / гр.	0,100	4,00	томат пюре	3,8	3,8
крупа пшеничка	20	20	сахар	10,9	10,9	зелень св.	2	2
картофель	140,40	105,60	кондитер	20	20	лук репчатый	35,86	31,20
всего овощей	165,96	139,95	кофейный	3,5	3,5	морковь	10,9	8,75
говядина	5,89	5	соль	0,9	0,9	помидор св.	70,8	60
минтай без/ гол	122,67	86	итого Специи	0,0378	0,0378	ИТОГО ОВОЩИ	165,960	139,95
молоко	227	226	лавр./лист	0,0108	0,0108			
сметана	4,9	4,9	ЛИМ КИСЛ	0,027	0,027	вода	233,8	233,8
			сухарь панирован.	12	12			

3-й день										
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20		сметана	6,4	6,4		ОВОЩИ		
хлеб пшен.	30	30		м/сливочное	10,4	10,4		томат пюре	2	2
мука пш.	12,8	12,8		яйцо шт. / гр.	0,1600	6,4		лук репчатый	9,6	8,00
макаронны	14	14		сахар	25,8	25,8		морковь	10	8
картофель	53,4	40,0		кофейный напиток				ИТОГО ОВОЩИ	21,600	18,00
всего овощей	21,600	18,00		соль	0,6	0,6				
фрукты яблоко	164,575	145		итого Специи	0,008	0,008				
бедро птицы	7,05	5		лавр./лист	0,008	0,008				
молоко	111	125,00								
молоко сгущённое	20			сухари панирован.	6,4	6,4		вода	281	236
творог	150,4	147,2								

1 - я неделя

ОСЕНЬ 20__ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день										
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30		итого Специи	1,7147	1,7147		ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50		лавр./лист	0,0147	0,0147		томат пюре	6	6
крупа горох	16	16		приправа овощная	1,5	1,5		лук репчатый	21,6	18,00
картофель	186,74	140,0		ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2		морковь	10,63	8,5
всего овощей	101,350	92,50						огурец свежий	63,12	60,00
сухофрукты	23	22,5						ИТОГО ОВОЩИ	101,350	92,50
итого мяса	88,59	76,5								
м/сливочное	4	4,0		свинина	82,7	71,5		вода	340,00	340
м/растительное	6	6		говядина	5,89	5				
сахар	15	15,0		ИТОГО мяса	88,59	76,5				
соль	1,1	1,1								

5-й день										
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30		сметана	0,8	0,8		ОВОЩИ		
хлеб пшен.	69,2	69,2		м/сливочное	14,95	14,95		зелень св.	1,98	1,98
мука пш.	0,4	0,4		м/растительное	6	6		томат пюре	4,81	4,81
крупа пшено	38	38,00		яйцо шт. / гр.	0,0250	1		капуста б/кач. Св	51,25	41,00
картофель	32,0	24,0						лук репчатый	10,63	8,875
всего овощей	148,630	130,14		соль	0,86	0,86		морковь	16,84	13,47
фрукты апельс	141,905	100		итого Специи	1,2740	1,2740		огурец	63,12	60,00
сок яблочный	200	200		лавр./лист	0,01	0,01		ИТОГО ОВОЩИ	148,630	130,14

говядина	5,89	5
бедро кур на кост	118,8	66,60
молоко	19,4	19,4

приправа овощная	1,264	1,264
ЛИМ КИСЛ		
сухарь панированн	9	9

вода	289,15	289,15
------	--------	--------

2 - я неделя

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	яйцо шт. / гр.	0,323250	12,93	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	14	14	томат пюре	11,6	11,6
крупа рисовая	42,50	42,50	Конд.(печенье)	15	15	лук репчатый	15,18	12,65
картофель	7,07	5,3	чай	1	1	морковь	20,5	16,4
всего овощей	175,78	145,65	соль	1,05	1,05	свекла	57,7	45
говядина	88,59	76,5	Специи	1,5080	1,5080	помидор св.	70,8	60,00
молоко	110,78	105	лавр./лист	0,008	0,008	ИТОГО ОВОЩИ	175,780	145,65
сметана	7,35	7,35	специи д/плова	1,5	1,5			
м/сливочное	3	3	ЛИМ КИСЛ			вода	371,00	371
м/растительное	7,25	7,25						

2 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	19,44	18,44	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	62,8	62,8	сметана	1,8	1,8	Горошек консерви	38,34	25
мука пш.	1,1	1,1	м/сливочное	9	9,00	зелень св.	2	2
картофель	170,74	128,00	м/растительное	8,05	8,05	кабачёк	67,2	53,7
всего овощей	179,020	139,71	яйцо шт. / гр.	0,0940	3,76	томат пюре	7,56	7,56
фрукты яблоко	141,905	100	соль	0,7	0,7	капуста б/кач. Св	13,75	11,0
сок яблочный	200	200	итого Специи	0,028	0,0280	лук репчатый	33,38	26,98
говядина	5,89	5	лавр./лист	0,028	0,028	морковь	16,84	13,47

минтай без/ гол	99,86	70,0
-----------------	-------	------

сухарь панирр	7,2	7,2
---------------	-----	-----

ИТОГО ОВОЩИ	179,020	139,71
вода	163,00	163

8-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	50	50,0
мука пш	12,02	12,02
всего овощей	24,940	21,00
фрукты банань	100,00	100
бедро кур на кост	87,78	50,9
молоко	230,80	230,80
сыр костромской	15,63	15
м/сливочное	10,7	10,7

сырьё	брутто	нетто
яйцо шт. / гр.	2,32500	93
сахар	10	10
кофейный напиток	3,5	3,5
соль	1,1	1,1
Крахмал	0,5	0,5
специя лавр./лист	0,008	0,008
Я Й Ц А	штук	грамм
в лапшу	0,1000	4
в лакомку	2,2250	89
ИТОГО ЯЙЦА	2,3250	93

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
лук репчатый	9,6	8
помидор св.	15,34	13,00
ИТОГО ОВОЩИ	24,940	21,00
вода	210,00	210

9-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	65	65
мука пш.	17,65	17,65
картофель	208,21	155,6
всего овощей	147,120	122,76
фрукты св. ябл	3,0	2,5
сухофрукты	30,00	30
сок яблочный	100	100
ИТОГО мяса	84,69	72
говядина	28,71	24,4
свинина	61,87	52,6
ИТОГО мяса	90,580	77

сырьё	брутто	нетто
молоко	29,1	29
сметана	7,5	7,5
м/сливочное	14,75	14,75
м/растительное	6	6
яйцо шт. / гр.	0,2000	8
сахар	9,7	9,7
соль	2,14	2,14
Крахмал	10	10
итого Специи	1,2906	1,2906
лавр./лист	0,0206	0,0206
париправа овощная	1,27	1,27
сухарь панирован.	9	9

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Горошек консерви	35,000	22,8
томат пюре	3	3
лук репчатый	27,6	23,00
морковь	18,4	14
огурец свежий	63,12	60,00
ИТОГО ОВОЩИ	147,120	122,76
вода	295,50	295,5
Я Й Ц А	штук	грамм
в клёчки	0,1100	4,4
в биточки	0,0900	3,6
ИТОГО ЯЙЦА	0,2000	8

10-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	43	43
крупа рисовая	41,00	41,00
картофель	53,40	40
всего овощей	31,834	26,60

сырьё	брутто	нетто
сметана	2,80	2,8
м/сливочное	15,9	15,9
яйцо шт. / гр.	0,1900	7,6
сахар	18,4	18,4
какао порошок	3,5	3,5

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	2	2
лук репчатый	19,834	16,6
морковь	10	8
ИТОГО ОВОЩИ	31,834	26,60

фрукты св. ябл	113,5	100
минтай б/г	67,05	47
молоко	276,26	296,26
молоко сгущён.	20	
творог	28,15	27,8
сыр Костромской	20,83	20

соль	0,5	0,5
итого Специи	0,0220	0,0220
лавр./лист	0,008	0,008
ванилин	0,014	0,014

сухари панирован.	2,8	2,8
вода	158,48	158,48

ЯЙЦА	штук	грамм
в фрикадельк	0,0500	2
в запеканку	0,1400	5,6
ИТОГО ЯЙЦА	0,1900	7,6

возрастная категория 7-11 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: одноразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в НЕТТО по дням в граммах на одного человека в качестве горячих ОБЕДОВ (всего) 35% меню - обед 10 - тидневка СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20										в среднем за неделю (10 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		
1	хлеб ржаной	28	20	30	20	30	30	30	30	30	30	30	28	100
2	хлеб пшеничный	52,5	55	50	30	50	69,2	50	62,8	50	65	43	52,5	100
3	мука пшеничная	5,25	6,85	1,68	12,8	0	0,4	0	1,1	12,02	17,65	0	5,25	100
4	крупы, бобовые	15,75	0	20	0	16	38,0	42,5	0,0	0	0	41	15,75	100
5	макаронные изделия	5,25	38,5	0	14	0	0	0	0	0	0	0	5,25	100
6	картофель	65,45	16	105,6	40	140	24	5,3	128	0	155,6	40	65,45	100
7	овощи (свеж, консерв-е. Зелень, томат, соленья)	98	143,7	139,95	18	92,5	130,135	145,65	139,705	21	122,76	26,6	98	100
8	фрукты свежие	64,75	100	0	145	0	100	0	100	100	2,5	100	64,75	100
9	сухофрукты	5,25	0	0	0	22,5	0	0	0	0	30	0	5,25	100
10	соки фруктовые	70	200	0	0	0	200	0	200	0	100	0	70	100
11	мясо 1-й категории	24,5	5	5	0	76,5	5	76,5	5	0	72	0	24,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	12,25	0	0	5	0	66,6	0	0	50,9	0	0	12,25	100
13	рыба-филе	20,3	0	86	0	0	0	0	70	0	0	47	20,3	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10,5	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	105	0	226	125	0	19,4	105	18,44	230,8	29,1	296,26	105	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	17,5	0	0	147,2	0	0	0	0	0	0	27,8	17,5	100
17	сыр	3,5	0	0	0,0	0	0	0	0	15	0	20	3,5	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	3,5	3,45	5	6,4	0	0,8	7,35	1,8	0	8	2,8	3,5	100
19	масло сливочное	10,5	14,30	8,00	10,4	4	14,95	3	9	10,70	14,75	15,9	10,5	100
20	масло растительное	5,25	8	11	0,0	6	6	7,25	8,05	0,00	6,00	0	5,25	100
21	яйцо диетическое столовое	14	3,31	4,00	6,4	0	1	12,93	3,76	93	8,0	7,6	14	100
22	сахар	10,5	1,2	11	25,8	15	0	14	0	10	9,7	18,4	10,5	100
23	кондитерские изделия	3,5	0	20	0,0	0	0	15	0	0	0	0	3,5	100
24	чай	0,35	0	1,00	0,0	0	0	1	0	0	0	0	0,2	57
25	какао - порошок	0,35	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	3,5	0,35	100
26	кофейный напиток	0,7	0	3,5	0,0	0	0	0	0	3,5	0	0	0,7	100
27	соль пищевая поваренная йодированная	1,05	1,55	0,9	0,6	1,1	0,86	1,05	0,7	1,1	2,14	0,5	1,05	100
28	Крахмал	1,05	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0,5	10	0	1,05	100
29	Специи	0,7	1,1083	0,038	0,008	1,715	1,274	1,508	0,028	0,0080	1,2906	0,022	0,7	100
30	белки	26,95	28,576	28,222	26,848	24,365	26,739	26,346	26,76	27,181	26,447	28,017	26,95	100
31	жиры	27,65	29,72	27,363	26,838	26,929	27,4	27,65	27,46	27,52	27,528	28,095	27,65	100

32	углеводы	117,25	121,971	115,727	117,15	115,341	116,061	116,041	118,02	117,032	117,29	117,87	117,25	100
33	калорийность	822,50	827,20	822,85	817,53	822,72	822,20	818,88	826	824,51	822,687	820,17	822,50	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: _____
