

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №34

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.А.Спичакова



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД ОСЕНЬ

2022г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

экспертное заключение от 17.08.2022г. №3949/28

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

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 5-й	Каша молочная (манная)	225	16,399	19,601	31,998	369,997	1	181/11
	Кондитерка (печенье)	25	1,27	1,865	5,379	43,381	30	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	26	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	32	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	31	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	105	0,42	0,42	10,29	46,620	20	338 / 11
итого за завтрак			22,48	22,62	95,624	676,00	суммарный объём порций гр. 635	
норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

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 6-й	Зразы рубленые	100	12,435	8,288	11,22	169,212	5	237/11
	Рагу из овощей	180	4,881	12,442	25,907	235,130	17	143/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	21	389/11
	Хлеб пшеничный	37	1,95	0,26	15,090	70,500	32	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	31	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,280	20	338 / 11
итого за завтрак			22,44	21,83	97,457	676,06	суммарный объём порций гр. 667	
норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		
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		белки	жиры
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	0,000	0,000
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							углеводы	0,000
2-18 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я	
Среднее за 6 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	ценность	0,000

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
2 - я НЕДЕЛЯ**

25%

Возрастная категория: с 12 лет и старше 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 2 -я День 7-й	помидор свежий (или солёный) в нарезке	70	0,77	0,14	2,66	14,980	18	71 /11
	Плов с говядиной	50 / 130	15,7	20,51	36,44	393,150	8	265/11
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,500	26	376/11
	Кондитерка (печенье)	20	1,016	1,492	4,3	34,692	30	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	32	Пром.пр.
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,26	0,48	16,75	80,360	31	Пром.пр.
итого за завтрак			22,501	23,00	95,747	679,97	суммарный объём порций гр. 560	
норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
2 - я НЕДЕЛЯ**

25%

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику
			белки	жиры	углеводы			

День	Пшеница тушеная в соусе	00 / 40	8,028	11,213	13,042	193,397	10	290/11
12-й	Каша ячневая	180	4,23	7,089	25,268	181,793	13	171 /11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	25	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	32	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	31	Пром.пр.
Итого за завтрак			22,338	22,837	95,147	675,47	суммарный объём	
норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 620	

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню завтраки 12-тидневка		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
		белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жир
Итого за день по СанПиН 100%		90	92,0	383	2720	белки	0,000
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20						жиры	0,000
2-18 л	ЗАВТРАК 25 %	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,000
Среднее за 6 дней (фактически)		22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я 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 ОБРАЗОВАНИЯ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПин 2.3/2.4.3590-20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН ИЗД. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

1я-неделя

25%

ОСЕНЬ

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Суфле из печени			СОУС			макаронны отварные		
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			печень	144	120	сметана	3,48	3,48	макаронны	60	60
203 /11	макаронны отварные	180	мука пш.	6,64	6,64	мука пш.	1,04	1,04	м/сливочное	8,58	8,58
282/11	Суфле из печени	120/15	Хлеб пш.	5,7	5,7	вода	10,35	10,35	соль	0,8	0,8
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	лук репчат.	8,23	6,86	лавр. лист	0,0003	0,0003	Компот из смеси сухофруктов		
			морковь	7,97	6,38	соль	0,15	0,15			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	яйца шт./гр.	0,095шт.	3,8	лук репчат.	3,57	3	сырьё		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	соль	0,57	0,57	м/сливочное	0,3	0,3			
			м/растительное	9,25	9,25	овощи свежие или солёные			сухофрукты	20	20
			сахар паниров.	4,8	4,8				сырьё	брутто	нетто
						огурец	63,12	60	вода	200	200

2 - й день			Шницель рыбный			СОУС			картофельное пюре /		
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			минтай б/г потрац	122,55	86	сметана	4,9	4,9	картофель	152,53	114,40
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	лук репчат.	20	18	томат пюре	2	2	м /сливочное	3,9	3,9
128/11	картофель пюре / Капуста	130/50	зелень	2	2	мука пш.	1,38	1,38	молоко	20,8	19,5
139/11	Тушёная		молоко	8	8	вода	13,8	13,8	соль	1	1
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	яйца шт./гр.	0,1шт.	4	лавр./лист	0,0004	0,0004	Капуста тушёная		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	сухарь паниров.	6,71	7,61	соль	0,2	0,2	капуста св.	71	57
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	мука пш.	5,29	5,29	лук репчат.	4,76	4	м/растительн	2	2
			м/растительное	5	5	м/сливочное	0,4	0,4	томат	3	3
			соль	0,8	0,8	овощи свежие или солёные			морковь	1,5	1,25
									сырьё	брутто	нетто
						помидор	70,8	60	лавр. Лист	0,004	0,004
									мука пш.	0,5	0,5
									сахар	1,5	1,5
									лимон/кислота	0,045	0,045
									вода	1,455	1,455

3 - й день			Запеканка из творога с молоком сгущённым						чай с сахаром		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	195/15	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			творог	183,3	180	м/сливочное	7,8	7,8	чай	2	2
376/11	чай с сахаром	200	мука пшен.	15,3	15,3	сухарь пан	7,8	7,8	вода	66	66
3 /11	масло порциями	10	сахар песок	15,3	15,3	сметана	7,8	7,8	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	яйца шт./гр.	0,195шт.	7,8	молоко сгущ.	15	15	вода	150	150
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120	Фрукты свежие (яблоко)						масло порциями		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			нарезка	136,2	120	м/сливочное	10	10			

12 - ТИДНЕВНАЯ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ЗАВТРАКИ

(М Е Н Ю - Р А С К Л А Д К А)

возрастная категория: 12-18 лет

2я-неделя

25%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7 - и день			плов с говядиной						чай с лимоном		
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			говядина	91,67	79	томат	10,4	10,4	чай	1	1
265/11	Плов с говядиной	50/130	крупа рисовая	44,2	44,2	соль	1,2	1,2	вода	66	66
377/11	чай с лимоном	200	м/растительно	6,5	6,5	вода	104		сахар	10	10
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	лук репчат.	7,8	6,5	припр. для плова	1,22	1,22	вода кипяток	150	150
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	морковь	13	10,4				лимон	5,834	5
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	Кондитерка			овощи свежие или солёные					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
			печенье	20	20	помидор	82,6	70			

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
8 - и день			тефтели			соус в тефтели			Картофельное пюре		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	минтай б/г потрац	106,86	75	мука пш.	1,1	1,1	картофель	146,70	110,00
			хлеб пш.	15,4	15,4	вода	13	13	м/сливочное	3,8	3,8
128-73 / 11	Картофельное пюре/ /икра кабачковая	125/55	молоко	16,6	16,6	томат пюре	2,06	2,06	молоко	20	18,75
			лук репчат.	19,8	15,4	сметана	1,35	1,35	соль	1	1
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	яйца шт./ гр.	0,075шт.	3	лук репчат.	1,03	0,875	/ Икра кабачковая		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	мука пш.	11	11	м/сливочное	2,29	2,29	кабачки	73,9	59,07
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	соль	0,9	0,9	морковь	6,84	5,47	капуста св.	15,13	12,1
			м/растительно	5,15	5,15	лавр./лист	0,02	0,02	лук репчатый	7,21	6,05
			овощи свежие или солёные			соль	0,2	0,2	томат пюре	6,05	6,05
			сырьё	брутто	нетто				м/растительн	2,75	2,75
			огурец	63,12	60,00				соль	0,3	0,3

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9 - и день			Омлет с птицей /			Икра морковная			Кофейный напиток		
212/11	Омлет с птицей / икра	155/60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
75/11	морковная		филе бедро кур	77,46	69	морковь	57,42	45	молоко	200	200
379/11	Кофейный напиток	200	помидоры св.	4,13	3,5	лук репчат.	12,48	10,5	Кофейный напиток	3	3
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	сыр костромск	15,50	15	томат пюре	15	15	сахар	5,4	5,4
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	яйца	2,125шт.	85	м/растительно	4,5	4,5	вода	20	20
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	молоко	31,8	31,8	сахар	0,72	0,72	Фрукты свежие (бананы)		
			соль	0,61	0,61				сырьё	брутто	нетто
			м/сливочное	5,39	5,39				бананы	100	100

возрастная группа 12-18 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в НЕТТО по дням в граммах на одного человека в качестве горячих ЗАВ ТРАКОВ (всего) 25 меню - завтрак 12 - тидневка СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20												в среднем за неделю (12 дней)	Отклонение от нормы в % (+ / -)		
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день	12-й день				
			1	хлеб ржаной	30	30	30	0	40	30	30	40	30	40			30	40
2	хлеб пшеничный	50	45,7	50	20	60	50	52,9	50	65,4	50	66	40	50	50	50	50	100
3	мука пшеничная	5	7,68	7,17	15,3	0	0	4,05	0	12,1	0	12,7	0	1	1	1	5	100
4	крупы, бобовые	12,5	0	0	0	0	33,33	2	44,2	0	0	0	31	39,47	39,47	39,47	12,5	100
5	макаронные изделия	5	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	100
6	картофель	46,75	0	114,4	0	121,1	0	57,6	0	110	0	157,9	0	0	0	0	46,75	100
7	овощи (свеж, консерв-е. Зелень, томат, соленья)	80	76,24	149,25	0	80,82	0	132,74	97,3	167,075	74	98,6	0	83,975	83,975	83,975	80	100
8	фрукты свежие	46,25	0	0	120	0	105	120	5	0	100	5	100	0	0	0	46,25	100
9	сухофрукты	5	20	0	0	20	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	5	100
10	соки фруктовые	50	0	200	0	0	0	200	0	200	0	0	0	0	0	0	50	100
11	мясо 1-й категории	19,5	0	0	0	75	0	0	79	0	0	80	0	0	0	0	19,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	13,25	0	0	0	0	0	0	0	0	69	0	0	90	90	90	13,25	100
13	рыба-филе	19,25	0	86	0	0	0	70	0	75	0	0	0	0	0	0	19,25	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	87,5	0	27,5	15	0	170	5,07	0	35,35	231,8	7	358,28	200	200	200	87,5	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	15	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100
17	сыр	3,75	0	0,0	0	0	0	0	0	0	15	0	30	0,00	0,00	0,00	3,75	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	2,5	3,48	5	8	0	0	4	0	1,35	0	9	0	0	0	0	2,5	100
19	масло сливочное	8,75	8,88	4,30	18	6	10	11	0	6,09	5,39	10	10	16,00	16,00	16,00	8,75	100
20	масло растительное	4,5	9,25	7,00	0,00	1,95	0	8	6,5	7,9	4,50	7	0	2,4	2,4	2,4	4,5	100
21	яйцо диетическое столовое	10	3,8	4,00	8	0	0	13	0	3	85	3	0	0	0	0	10	100
22	сахар	8,75	10	2	25,30	10	15,3	0,0	10	0	6	10,0	11	5,8	5,8	5,8	8,75	100
23	кондитерские изделия	3,75	0	0	0	0	25	0	20	0	0	0	0	0	0	0	3,75	100
24	чай	0,5	0	0	2	0	2	0	1	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,5	100
25	какао - порошок	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	3,6	0	0	0	0,3	100
26	кофейный напиток	0,5	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0	3	0	0	3	3	3	0,5	100
27	соль пищевая поваренная йодированная	1,25	1,52	2,0	0,0	1,12	0,4	2	1,2	2,4	0,6	2	0,3	0,85	0,85	0,85	1,25	100
28	Крахмал	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,00	0,00	0,00	1	100
29	Специи	0,5	0,2003	0,0454	0,0000	1,2570	0,0000	1,4391	1,2200	0,0200	0,0000	1,7747	0,0000	0,0400	0,0400	0,0400	0,5	100
30	белки	22,5	22,51	22,34	22,52	22,71	22,48	22,44	22,50	22,81	22,46	22,508	22,38	22,338	22,338	22,338	22,5	100
31	жиры	23	23,00	23,02	24,593	22,94	22,62	21,83	23,00	23,075	23,04	23,05	23	22,837	22,837	22,837	23,00	100
32	углеводы	95,75	96,63	95,652	93,391	95,75	95,624	97,457	95,747	95,737	95,747	96,41	95,715	95,147	95,147	95,147	95,75	100