

Директор МАОУ СОШ №34



А.А.Спичакова

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД: О С Е Н Ь

2022 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

экспертное заключение от 17.08.2022г. №3953/28

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ь 2022-____г.г.

55%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки	жиры	углеводы				
			Б	Ж	У				
неделя 1 -я День 3 -й итого за завтрак	ЗАВТРАК								
	запеканка из творога с молоком сгущённым	180 / 20	17,06 1,428	18,61 1	49,05 10,04	431,930 54,872	45	223 /11	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	59	376/11	
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,01	4,471	0	60,279	49	15/11	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	50	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	53	340 / 11	
				25,55	24,711	96,13	709,11	суммарный объём п/ гр.завтрак 550	
	ОБЕД								
	неделя 1 -я День 3 -й итого за обед	Суп с макаронами	250	2,018	7,58	16,275	141,392	3	111/11
	Тефтели мясные	100 / 40	10,791	10,21	9,57	173,334	24	278-331 /11	
огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	44	71 /11		
Каша ячневая	180	4,23	7,089	25,268	181,793	34	171 /11		
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	54	389/11		
Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	50	Пром.пр.		
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	51	Пром.пр.		
			23,91	25,894	114,51	786,72	суммарный объём		
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,46	50,61	210,64	1495,83	порций гр. 930		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00	обед		

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 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК								
	Капуста тушёная	180	3,672	6,565	12,16	122,413	43	139 /11	
	Котлета рыбная	120	9,089	11,11	11,31	181,586	20	234 /11	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	54	389/11	
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	50	Пром.пр.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	51	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	53	338 / 11	
	итого за завтрак			18,481	18,79	87,147	591,62	суммарный объём п/ гр.завтрак 680	
	ОБЕД								
	Суп картофельный с горохом	250	7,885	10,463	29,101	242,111	4	102 /11	
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	44	71 /11	
	Жаркое по - дормашнему	65 / 120	15,83	20,001	14,702	302,137	25	259/11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	55	349/11	
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	50	Пром.пр.	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	51	Пром.пр.	
итого за обед			31,267	31,895	123,083	904,5	суммарный объём порций гр. 815		
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,75	50,69	210,23	1496,08	обед		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00			

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

1 - я неделя

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ь 2022-____г.г.

55%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			

День 7 -й	Суп из овощей	100	3,23	10,123	13,809	139,321	71	143/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,092	1,19	6,72	41,958	52	Пром.пр.
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,200	57	382/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	50	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	51	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	53	338 / 11
Итого за завтрак			23,037	29,182	93,082	727,11	суммарный объём п/гр.завтрак 680	
ОБЕД								
	Свекольник	250	3,223	7,176	15,94	141,236	6	83/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,840	44	71 /11
	Плов с говядиной	65 / 130	17,08	13,224	43,05	359,536	26	265/11
	Чай с лимоном	200	0,145	0,023	14,89	60,347	61	377/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	50	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	51	Пром.пр.
Итого за обед			26,518	21,45	117,38	768,63	суммарный объём порций гр. 805	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,56	50,63	210,46	1495,75		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00	обед	

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 2 -я День 8 -й итого за завтрак	ЗАВТРАК								
	Суп молочный с лапшой	250	10,96	13,901	20,44	250,709	14	120 /11	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	59	376/11	
	Сыр порциями (Костромской)	10	3,894	3,395	0	46,131	49	15/11	
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	50	Пром.пр.	
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	53	340 / 11	
				18,474	18,142	69,72	516,05	суммарный объём п/ гр.завтрак 620	
	ОБЕД								
	Суп из овощей	250	7,424	9,503	17,048	183,415	7	99/11	
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	44	71 /11	
	Тефтели рыбные (минтай)	120 / 10	12,49	11,18	19,53	228,700	19	239-333/11	
	Картофельное пюре / / икра кабачковая	140/ 40	3,104 0,88	7,025 3,714	28,29 7,69	188,801 67,706	38	128-73 / 11	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	54	389/11	
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	50	Пром.пр.	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	51	Пром.пр.	
итого за обед			31,253	32,46	139,918	976,82	суммарный объём		
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,73	50,60	209,64	1492,87	порций гр. 930		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00	обед		

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
2 - я неделя**

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2022-____г.г. 55%

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	ЗАВТРАК							
	Омлет с птицей	185	11,81	20,35	18,505	304,392	32	212-133/11

Итого за завтрак		22,034	23,243	04,130	033,00	суммарный объем	
						п/гр.завтрак	550
ОБЕД							
Суп с рыбными фрикадельками		250	7,38	3,451	14,86	11	106/11
Котлета мясная		100 / 20	9,214	12,055	13,16	29	268/11
картофель пюре /		90 / 90	1,224	4,965	17,16	39	128-75/11
икра свекольная			1,508	3,326	5,158		
Сок фруктовый (яблочный)		200	1	0	20,92	54	389/11
Хлеб пшеничный		60	3,15	0,426	24,480	50	Пром.пр.
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,825	0,6	20,94	51	Пром.пр.
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,40	9,8	53	340 / 11
Итого за обед			26,701	25,22	126,478	839,72	суммарный объем
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,54	50,47	210,62	1494,80	порций гр. 960
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00	обед

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 2 - я День 12 -й	ЗАВТРАК								
	Суп молочный с макаронами	250	10,96	13,901	20,44	250,709	13	120 /11	
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,01	4,471	0	60,279	49	15/11	
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	58	379/11	
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	50	Пром.пр.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	51	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	53	340 / 11	
	итого за завтрак			25,19	23,187	82,797	640,63	суммарный объём п/ гр.завтрак 650	
	ОБЕД								
	Борщ с картофелем со свежей 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	44	71 /11	
	птица тушёная в соусе	60 / 60	8,895	10,129	7,072	155,029	31	290/11	
	Каша ячневая	180	4,23	7,089	25,268	181,793	34	171 /11	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	55	349/11		
Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	50	Пром.пр.		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	51	Пром.пр.		
итого за обед			23,802	27,15	129,973	859,42	суммарный объём		
ВСЕГО: за завтрак и обед			48,99	50,33	212,77	1500,05	порций гр. 920		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00	обед		

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ меню завтраки - обеды 12 - тидневка 2 - 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	0,000
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	55%	49,50	50,60	210,65	1496,00	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 12 дней (фактически)			49,50	50,60	210,65	1496,00	ценность	0,000

**12 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

55%

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 - я неделя

О С Е Н Ь 2022 - год.

Возрастная категория: 12 лет и старше			1-я неделя								
Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п./г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Каша молочная			чай с сахаром			Кондитерские изделия		
1-й день			из пшена и риса			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	чай	1	1	печенье	20	20
175/11	Каша молочная из пшена и риса	220	крупа рисовая	20,00	20,00	вода	66	66	Фрукты свежие		
			крупа пшено	13,83	13,83	сахар	10	10	сырьё	брутто	нетто
376/11	чай с сахаром	200	молоко	143	143	вода	150	150	бананы	149,000	100
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	сахар	6,2	6,2	Суфле из печени			соус		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/сливочное	15	15	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	соль	0,3	0,3	печень	144	120	сметана	3,48	3,48
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	вода	26,23	26,23	мука пш.	6,64	6,64	мука пш.	1,04	1,04
			Борщ с картофелем и свежей капустой			Хлеб пш.	5,7	5,7	вода	10,35	10,35
						лук репчат.	8,23	6,86	лавр./лист	0,0003	0,0003
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	сырьё	брутто	нетто	морковь	7,97	6,38	соль	0,15	0,15
			свекла	50	40	яйца шт./гр.	0,095шт.	3,8	лук репчат.	3,57	3
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	капуста б/кач	25	20	соль	0,57	0,57	м/сливочное	0,3	0,3
			картофель	26,75	20	сухарь паниро	4,8	4,8	макароны /		
203-74/11	макароны / икра овощная	155/25	морковь	12,5	10	м/растительнс	6	6	сырьё	брутто	нетто
			лук репчат.	12	10	овощи свежие или солёные			макароны	52	52
282/11	Суфле из печени	120/15	м/сливочное	5	5	сырьё	брутто	нетто	вода	312	
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	томат пюре	7,5	7,5	огурец	63,12	60	м/сливочное	6,5	6,5
			сахар	1,5	1,5	Компот из смеси сухофруктов			/ икра овощная		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	лавр./лист	0,01	0,01	сырьё			баклажан	9,93	9,93
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	соль	1,4	1,4				брутто	нетто	кабачёк
			вода	200	200	смесь сух-в	20	20	морковь	5	4
			приправа овощн	1,1	1,1	сахар	10	10	капуста	7,2	5,75
			говядина	7,068	6	лим/кислота	0,2	0,2	лук репчат.	3,28	2,75
						вода	200	200	томат пюре	2,75	2,75
									м/растительн	1,25	1,25

2-й день			Суп молочный с макаронами			Кофейный напиток			Фрукты свежие		
120/11	Суп молочный с макаронами	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
14 /11	масло порциями	10	макароны	20	20	Кофейный нап	4,4	4,4	апельсин	141,91	100
379/11	Кофейный напиток	200	молоко	210	210	молоко	200	200	СОУС:		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	сахар	1,5	1,5	сахар	10	10	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20	соль	1,2	1,2	вода	20	20	сметана	2,45	2,45
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	м/сливочное	2	2	Шницель рыбный			томат пюре	1	1
О Б Е Д			вода	20	20	сырьё	брутто	нетто	мука пшен.	0,69	0,69
115/11	Суп с крупой	250	масло порциями			минтай б/г	147,203	103,2	вода	6,9	6,9
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120/10	сырьё	брутто	нетто	лук репчат.	24	21,6	лавр. / лист	0,0002	0,0002
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	м/сливочное	10	10	зелень	2,5	2,4	соль	0,1	0,1
			Суп с крупой			молоко	9,6	9,6	лук репчат.	2,38	2
128-131	картофельное пюре	180				яйца шт./гр.	0,12шт.	4,8	м/сливочное	0,2	0,2
359/11	Кисель витаминизированный	200	сырьё	брутто	нетто	сухарь паниро	14,4	14,4	Кисель		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	крупка пшеничка	20	20	м/растительн	10	10	витаминизированный		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	морковь	12,5	10	соль	0,7	0,7	сырьё	брутто	нетто
			лук репчат.	12	10	картофельное пюре			сухофрукты	26	26
			м/сливочное	5	5	сырьё	брутто	нетто	сахар	7	7
			лавр./лист	0,01	0,01	картофель	210,6	158,4	яблоки св.	3	2,5
			соль	1,3	1,3	м /сливочное	5,4	5,4	сок яблочный	60	60
			вода	250	250	молоко	28,8	28,8	крахмал	10	10
			говядина	7,068	6	овощи свежие или солёные			вода	158	158
						сырьё	брутто	нетто			

12 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

55%

СанПин 2.3 / 2.4. 3590 - 20

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 - я неделя

ОСЕНЬ 2022 - год.

Сборник	Наименование блюд	Выход	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
рецеп №		1-п/г.	каша молочная манная								
5 -й день			сырьё	брутто	нетто	Кондитерские изделия			чай с сахаром		
ЗАВТРАК			Крупа манная	32,02	32,02	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
181/11	Каша молочная (манная)	220	молоко	178,6	178,6	печенье	30	30	чай	1	1
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	30	вода	2,175	2,175	Котлета рублен. из птицы			вода	66	
376/11	чай с сахаром	200	соль	0,3	0,3	сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	сахар	6,3	6,3	бедро куриное	166,10	93,09	вода	150	
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	м/сливочное	13,5	13,5	хлеб пш.	16	16	Фрукты свежие		
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	ЩИ из свежей капусты с картофелем			молоко	7,71	7,71	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД						яйцо шт./ гр.	0,04 шт.	1,6	апельсин	141,910	100
88/11	ЩИ из св/ капусты с карт	250	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	3,6	3,6			
71 / 11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	капуста б/кач	64,38	51,5	сухарь паниров.	10	10	каша пшеничная		
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	картофель	40	30	м/растительное	6	6	сырьё	брутто	нетто
			морковь	12,5	10	соус			Крупа пшено	44,8	44,8
171-75	каша пшеничная	180	лук репчат.	12	10	мука пш.	0,4	0,4	м/сливочное	6,4	6,4
			томат пюре	2,5	2,5	вода	13,15	13,15	вода	140	140
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	5	5	томат пюре	2,81	2,81	овощи свежие или солёные		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	соль	1,3	1,3	сметана	0,8	0,8	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	лавр./лист	0,01	0,01	лук репчат.	1,03	0,875	огурец	63,12	60,00
			вода	200	200	м/сливочное	2,35	2,35			
			приправа овощн	1,3	1,300	морковь	6,84	5,47			
			говядина	7,068	6	лавр./лист	0,002	0,002			
			зелень	1,49	1,49	соль	0,2	0,2			

Сборник	Наименование блюд	Выход	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
рецеп №		1-п/г.	Котлета картофельная с творогом			СОУС:			чай с лимоном		
6 -й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ЗАВТРАК			Картофель	178,53	133,9	сметана	7,5	7,5	чай	1	1
149/11	котлеты картофельные с творогом	200/30	творог	68	66	мука пш.	2,25	2,25	вода	66	66
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	24	мука пш.	8,50	8,50	вода	22,5	22,5	сахар	10	10
			яйца шт./гр.	0,2шт.	8,00	л./лист	0,0006	0,0006	вода	150	150
377/11	чай с лимоном	200	м/сливочное	4,00	4,00	соль	0,3	0,3	лимон	9,14	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	сухарь панирова	8	8				Кондитерские изделия		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	м/растительное	6,21	6,21				сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			Фрукты свежие (яблоко)			рагу овощное			печенье	24	24
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	Зразы рубленые		
101/11	Суп с крупой	250	нарезка	113,5	100	картофель	77,4	57,6	сырьё	брутто	нетто
237/11	Зразы рубленые	120				морковь	36	28,8	минтай б/г	125,777	87
143/11	Рагу овощное	180	Суп с крупой			лук репчат.	18	14,4	хлеб пш.	16	16
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	сырьё	брутто	нетто	кабачёк	37,8	28,8	молоко	5	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	крупа пшено	15	15	капуста	45,00	36,00	яйца шт./ гр.	0,05шт.	2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60	картофель	12,4	9,3	м/растит	7,2	7,2	сухарь паниров	6	6
			морковь	15,625	12,5	лавр./ лист	0,018	0,018	соль	0,7	0,7
			лук репчат.	13,5	11,25	зелень	2	2	м/растительн	8	8
			м/сливочное	5	5	соус			фарш для зраз		
			лавр./лист	0,01	0,01	вода	50,3	50,3	лук репчат.	21,67	18,34
			перец душистый	0,0004	0,0004	соус: сметана	3,72	3,72	м/сливочное	3,34	3,34
			приправа овощн	0,81	0,81	мука пшенич	4,05	4,05	рис крупа	4	4

		лавр./лист	0,01	0,01	м/растимель	2	2	соль	0,1	0,1
		вода	187,5	187,5				овощи свежие или солёные		
		говядина	7,068	6				сырьё	брутто	нетто
		зелень	2	2				огурец	63,12	60,00

**12 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

55%

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Возрастная категория: 12 лет и старше

2 - я неделя

О С Е Н Ь 2022 - год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию							
9 -й день			Омлет с птицей / кукуруза отварная конс.						Кофейный напиток	
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто
212/11	Омлет с птицей	185	филе бедро кур	79,250	70,59	м/сливочное	5	5	Кофейный напиток	4,4
379/11	Кофейный напиток	200	помидоры св.	5,9	5				молоко	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20	сыр костромской	9,37	9				сахар	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	яйца шт./ гр.	2,949шт.	117,96	Фрукты свежие			вода	20
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	молоко	37,4	37,4	сырьё	брутто	нетто	Сыр порциями	
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	соль	0,72	0,72	бананы	100,00	100	сырьё	брутто
О Б Е Д			Суп с лапшой			Рагу с мясом			сыр костромской	20,83
111/11	Суп с лапшой	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	компот из смеси	
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	мука пш.	17,5	17,5	свинина	118,79	102,7	сухофруктов	
263/11	Рагу с мясом	65/145	мука на подпыл	0,8	0,8	картофель	140,841	105,3	сырьё	брутто
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	яйца шт./гр.	0,125 шт	5	морковь	24,36	19,72	смесь сух-в	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	молоко	3,5	3,5	лук репчат.	13,9	11,6	сахар	10
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	соль	0,5	0,5	томат пюре	6,96	6,96	лим/кислота	0,2
			выход подсушенной лапши 20 гр.			м/растительное	9,3	9,3	вода	200
			лук репчат.	12	10	лавр./лист	0,017	0,0170		
			м/сливочное	5	5	приправа овощ	1,25	1,25	овощи свежие или солёные	
			соль	1,3	1,3	соль	0,8	0,8	сырьё	брутто
			лавр./лист	0,01	0,01				помидор	70,8
			вода	237,5	237,5					60
			бедро птицы	7,068	6					

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию							
10 -й день			запеканка из творога с молоком сгущённым						чай с сахаром	
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	180/20	творог	168,59	165	м/сливочное	7,2	7,2	чай	1
376/11	чай с сахаром	200	мука пш.	14,64	14,64	сухарь панир.	7,2	7,2	вода	66
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20	сахар песок	14,64	14,64	сметана	7,2	7,2	сахар	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	яйца шт./ гр.	0,183 гр.	7,32	молоко сгущённое	20	20	вода	150
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	Сыр порциями			Фрукты свежие			Картофель тушёный	
			сыр костромской	20,83	20	апельсин	141,905	100	с овощами	
О Б Е Д			Суп с клёцками			Биточки особые			сырьё	брутто
108/11	Суп с клёцками	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	Картофель	210,9
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	56,1	42	говядина	66,75	56,73	морковь	10,08
269/11	Биточки особые	115	морковь	12,5	10	филе бедро птицы	41,714	37,12	лук репчат.	8,64
142-131/11	Картофель тушёный с овощами	180	лук репчат.	12	10	хлеб пш.	18,7	18,7	м/сливочное	7,71
359/11	Кисель витаминизированный	200	м/сливочное	5	5	молоко	6	6	м/растительное	2,29
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	соль	1,3	1,3	лук репчат.	13,8	11,5	лавр. / лист	0,0180
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	42	лавр./лист	0,01	0,01	яйцо шт. / гр.	0,09 шт.	3,6	горошек зелёный	17,06
			вода	193,8	193,8	соль	0,74	0,74	соль	1
			говядина	7,068	6	сухарь панир.	11,5	11,5	зелень св.	1,013
			клёцки: соль	0,59	0,59	м/растительное	6	6	приправа овощ	1,56
			молоко	31,4	31,4	Кисель витаминизированный			соус	
			м/сливочное	2,28	2,28	сырьё	брутто	нетто	сметана	8,75

Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	томат пюре	6,12	6,12	лавр./лист	0,01	0,01	смесь сух-в	20	20
			соль	0,6	0,6	соль	1,4	1,4	сахар	10	10
			сахар	0,6	0,6	вода	200	200	лим/кислота	0,2	0,2
			лавр./лист	0,05	0,05	приправа овощ	1,1	1,1	вода	200	200
			вода	42	42	говядина	7,068	6			

Возрастная категория: 12 лет и старше **МЕНЮ** 12 - ТИДНЕВКА
на одного человека в день

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	творог	168,590	165	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	95,6	95,6	сыр костромской	20,83	20	томат пюре	5,5	5,5
мука пш.	24,34	24,34	сметана	12,4	12,4	лук репчатый	48	40,00
крупа ячка	38	38	м/сливочное	26,7	26,7	морковь	12,5	10
макароны	20	20	м/растительное	5,0	5	огурец	63,12	60
всего овощей	129,12	115,50	яйцо шт. / гр.	0,2830	11,3	итого овощи	129,120	115,50
фрукты яблоко се	113,50	100	сахар	24,6	24,6			
Сок	200	200	чай	1	1	вода	628,4	628,4
говядина	32,91	27,97	соль	1,7	1,7			
итого птица	59,882	53	итого Специи	0,0108	0,0108	Я Й Ц А		
молоко	5,43	25,43	лавр./лист	0,0108	0,0108	в запеканку	0,1830	7,3
молоко сгущёное	20		сухарь панирован.	7,2	7,2	в тефтели	0,1000	4
						ИТОГО ЯЙЦА	0,2830	11,32
ПТИЦА	брутто	нетто						
филе бедро птицы	52,814	47						
бедро птицы	7,068	6						
итого птицы	59,882	53						

4-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	80	80	м/сливочное	12,2	12,2	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	130	130	м/растительное	13,45	13,45	томат пюре	16,56	16,56
мука пш.	1,8	1,8	яйцо шт. / гр.	0,0250	1,00	капуста свеж.	255,60	205,20
крупа горох	20	20	сахар	15,4	15,4	лук репчатый	47,903	38,80
картофель	194,75	146,0	соль	1,74	1,74	морковь	17,90	14,5
всего овощей	401,083	335,06	итого Специи	1,8894	1,8894	огурец свежий	63,12	60,00
бананы	100,0	100	лавр./лист	0,0194	0,0194	итого овощи	401,083	335,06
сухофрукты	20,0	20	приправа овощная	1,5	1,5			
сок	200	200	ЛИМ КИСЛ	0,37	0,37	вода	380,23	180,23
итого мяса	125,858	108,7	сухарь панирован.	12,0	12			
минтай б/г	149,08	104,5				МЯСО		
молоко	4,6	4,6				свинина	118,79	102,7
						говядина	7,068	6
						итого мяса	125,858	108,7

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	70	70	сметана	14,225	14,225	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	90	90	м/сливочное	11,6	11,6	горошек конс.	12,94	8,40
мука пш.	7,00	7	м/растительное	14,7	14,7	репа	20,30	15,47
крупа итого	51,80	51,8	яйцо шт. / гр.	0,7020	28,08	томат пюре	17,8	17,8
картофель	100,40	74,8	сахар	17,8	17,8	капуста свеж.	45,00	36,00
всего овощей	331,40	269,77	кондитерка	25	25	лук репчатый	41,36	34,90
фрукты яблоко	122,64	108	чай	1	1	морковь	59	47,2
говядина	125,858	108,7	какао порошок	3,96	3,96	свекла	64,2	50
печень	117,34	96	соль	3,59	3,59	помидор св.	70,8	60,00
молоко	200	200	Крахмал	6,4	6,4	ИТОГО ОВОЩИ	331,400	269,77
			Специи	1,9991	1,9991			
			лавр./лист	0,0291	0,0291	вода	574,00	574
			специи д/плова	1	1,000			
			приправа овощная	0,97	0,97			
			сухарь панированный					
фрукты	брутто	нетто				КРУПА	брутто	нетто
яблоко	113,50	100				МАНКА	7,6	7,6
лимон	9,14	8,00				РИС	44,20	44,20
ИТОГО ФРУКТЫ	122,64	108				ИТОГО КРУПЫ	51,8	51,8
			Я И Ц А	штук	грамм			
			в свекольник	0,475000	19,00			
			в оладьи	0,2270	9,08			
			ИТОГО ЯЙЦА	0,702000	28,08			

2 - я неделя

О С Е Н Ь 2022 год.

55%

Возрастная категория: 12 лет и старше **МЕНЮ**

12 - ТИДНЕВКА

на одного человека в день

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

8-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сыр костромской	10,34	10	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	140	140	сметана	0,575	0,575	кабачёк	53,72	42,96
мука пш.	10,15	10,15	м/сливочное	12,2	12,2	Горошек консерв.	59,29	38,5
лапша	20,00	20	м/растительное	8,25	8,25	томат пюре	5,43	5,43
картофель	221,21	166,20	яйцо шт. / гр.	0,1050	4,20	зелень св.	2,0	2
всего овощей	248,935	201,37	сахар	11,5	11,5	капуста св.	11,0	8,8
фрукты яблоко св	113,500	100	чай	1	1	лук репчатый	38,455	30,94
сок яблочный	200	200	соль	2,6	2,6	морковь	15,92	12,74
говядина	7,068	6	ИТОГО Специи	0,01998	0,01998	огурец	63,12	60,00
минтай без/ голов	148,22	103,9	лавр./лист	0,01998	0,0200	ИТОГО ОВОЩИ	248,935	201,37
молоко	235,00	233,6	сухарь панир					
						вода	430,00	430

Я И Ц А	штук	грамм
в клёцки	0,1430	5,72
в запеканку	0,1830	7,3
в биточки	0,0900	3,6
ИТОГО ЯЙЦА	0,4160	16,640

11-й день

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	27	27
лук репчатый	70,828	58,95
морковь	12,5	10
свекла	83,13	67,5
Итого овощи	193,458	163,45

ЯЙЦА	штук	грамм
в фрикадел	0,1000	4,00
отварное	1,0000	40,000
в котлету	0,0900	3,600
ИТОГО ЯЙЦА	1,1900	47,600

12-й день

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	13,62	13,62
зелень св.	1,33	1,33
капуста свеж.	25	20,00
лук репчатый	29,3	24,70
морковь	29	23,2
свекла	50	40
помидор	70,8	60,00
итого овощи	219,050	182,85

вода	621,40	621,4
------	--------	-------

возрастная категория 12 лет и старше "Ведомость контроля за рационом питания" режим питания: двухразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 20 % ОБЕДОВ 35 % (всего 55 %) г, на одного человека меню 12 - тидневка СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20												в среднем за неделю (12 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	11-й день	12-й день		
1	хлеб ржаной	66	70	60	50	80	80	60	70	40	90	42	80	70	66	100
2	хлеб пшеничный	110	95,70	80,00	95,60	130,00	116,00	106,00	90,00	140,00	120,00	88,70	138,00	120,00	110	100
3	мука пшеничная	11	7,68	0,69	24,34	1,80	0,40	14,80	7,00	10,15	18,30	37,36	7,98	1,50	11	100
4	крупы, бобовые	27,5	33,83	20,00	38,00	20,00	76,82	19,00	51,80	0,00	0,00	0,00	32,55	38,00	27,5	100
5	макаронные изделия	11	52,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	11	100
6	картофель	102,85	20,00	158,40	0,00	146,00	30,00	200,80	74,80	166,20	105,30	199,50	113,20	20,00	102,85	100
7	овощи (свеж, консерв-е. Зелень, томат, соленья)	176	200,07	107,00	115,50	335,06	144,65	157,49	269,77	201,37	113,28	121,51	163,45	182,85	176	100
8	фрукты свежие	101,75	100,00	102,50	100,00	100,00	100,00	108,00	108,00	100,00	100,00	102,50	100,00	100,00	101,75	100
9	сухофрукты	11	20,00	26,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	26,00	0,00	20,00	11	100
10	соки фруктовые	110	0,00	60,00	200,00	200,00	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	60,00	200,00	0,00	110	100
11	мясо 1-й категории	42,9	6,00	6,00	27,97	108,70	6,00	0,00	108,70	6,00	102,70	62,73	74,00	6,00	42,9	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	29,15	0,00	0,00	53,00	0,00	93,09	0,00	0,00	0,00	76,59	37,12	0,00	90,00	29,15	100
13	рыба-филе	42,35	0,000	103,200	0,000	104,500	0,000	87,000	0,000	103,900	0,000	0,000	109,600	0	42,35	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	22	120	0	0	0	0	48	96	0	0	0	0	0	22	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	192,5	143,00	448,40	25,43	4,60	186,31	5,00	200,00	233,60	240,90	57,40	355,36	410,00	192,5	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	33	0	0	165,00	0	0	66,000	0	0	0	165,0	0	0	33	100
16	сыр	8,25	0	0	20,0	0	0	0	0	10	29	20	0	20	8,25	100
17	сметана (м. д. ж.. не более15%)	5,5	3,480	2,450	12,400	0,000	0,800	11,220	14,225	0,575	0,000	15,950	4,900	0	5,5	100
18	масло сливочное	19,25	26,80	22,60	26,70	12,20	30,85	12,34	11,60	12,20	10,00	22,19	17,52	26	19,25	100
19	масло растительное	9,9	7,25	10,00	5,00	13,45	6,00	21,41	14,70	8,25	9,30	8,29	12,75	2,40	9,9	100
20	яйцо диетическое столовое	22	3,80	4,80	11,32	1,00	1,60	22,00	28,08	4,20	122,96	16,64	47,6	0	22	100
21	сахар	19,25	27,700	18,500	24,640	15,400	16,300	10,000	17,800	11,500	20,000	31,640	13,920	23,6	19,25	100
22	кондитерские изделия	8,25	20	0	0,0	0	30	24	25	0	0	0	0	0	8,25	100
23	чай	1,1	1	0	1,0	0	1	1,000	1,000	1	0	1,0	0	0	0,58334	53,03
24	какао - порошок	0,66	0	0	0,0	0	0	0	3,96	0	0	0	3,96	0	0,66	100
25	кофейный напиток	1,1	0	4,4	0,0	0	0	0	0	0	4,4	0	0	4,4	1,1	100
26	соль пищевая поваренная йодированная	2,75	2,4200	3,3000	1,7000	1,7400	1,8000	2,8400	3,5900	2,6000	3,3200	3,9900	2,5000	3,2000	2,750	100
28	Крахмал	2,2	0	10	0,0	0	0	0	6,4	0	0	10	0	0	2,2	100
27	Специи	1,1	1,3103	0,0102	0,0108	1,8894	1,314	0,8401	1,9991	0,01998	1,4770	1,5887	1,3804	1,3600	1,10	100
28	белки	49,5	49,87	49,28	49,46	49,75	49,43	49,21	49,56	49,73	49,54	49,65	49,54	48,99	49,50	100
29	жиры	50,6	50,26	50,59	50,61	50,69	50,67	50,79	50,63	50,60	50,64	50,92	50,47	50,33	50,60	100
30	углеводы	210,65	211,52	210,65	210,64	210,23	210,73	210,13	210,46	209,64	210,59	209,82	210,62	212,77	210,65	100
31	каллорийность	1496	1497,93	1495,03	1495,83	1496,08	1496,65	1494,49	1495,75	1492,87	1496,32	1496,21	1494,80	1500,05	1496,0	100

КОМПАНОВКА 12-ТИДНЕВНОГО МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ
1 - я неделя

ОВЗ
ОСЕНЬ
2022г.

55% возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
175/11	Каша молочная из пшена и риса	220
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100
ОБЕД		
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	250
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
203-74/11	макароны / икра овощная	155/25
282/11	Суфле из печени	120/15
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
3-й день		
ЗАВТРАК		
223/11	запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20
376/11	чай с сахаром	200
15/11	сыр порциями костромской	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
112/11	Суп с макаронами	250
278-331/11	тефтели мясные	100/ 40
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
171/11	каша ячневая	180
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50
5 -й день		
ЗАВТРАК		
181/11	Каша молочная (манная)	220
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	30
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100
ОБЕД		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171-75	каша пшенная	180
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
2-й день		
120/11	Суп молочный с макаронами	250
14 /11	масло порциями	10
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100
ОБЕД		
115/11	Суп с крупой	250
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120/10
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60
128-131	картофельное пюре	180
359/11	Кисель витаминизированный	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40

4-й день		
ЗАВТРАК		
139/11	Капуста тушёная	180
234/11	Котлета рыбная	120
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100
ОБЕД		
102/11	Суп картоф. с горохом	250
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	65/120
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50

6 -й день		
ЗАВТРАК		
149/11	котлеты картофельные с творогом	200/30
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	24
377/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
101/11	Суп с крупой	250
237/11	Зразы рубленые	120
143/11	Рагу овощное	180
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60

338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
----------	------------------------	-----

Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
----------	----------------------	----