СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ гимназии № 4

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД: ОСЕНЬ

2021 г.

Возрастная категория: с 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

КОМПАНОВКА 10 - ТИДНЕВНОГО ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

40% ОСЕНЬ

1 - я неделя

1 - я неделя

1-й день		
ОБЕД		
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	250
203-133 /11	макароны отварные / Кукуруза отварн.(консервированная)	120/60
282/11	Печеночные котлеты	110/15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
ПОЛДНИК		
379/11	Кофейный напиток	200
3 /11	Бутерброд с сыром	60
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100

1 - я неделя

2-й день		
ОБЕД		
115/11	Суп с крупой	250
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20
128-131	картофельное пюре / Горошек овощ. отварн.	100/80
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
ПОЛДНИК		
5-294 /11	Бутерброд с изделиями из птицы	100
376/11	чай с сахаром	200
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80

1 - я неделя

3-й день		
ОБЕД		
111/11	Суп с макаронными изделиям	250
223/11	Запеканка из творога с молок сгущённым	190/30
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20
ПОЛДНИК		
376/11	чай с сахаром	200
5-234 /11	Бутерброд с рыбными изделиям	100
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80

1 - я неделя

4-й день		
102/11	Суп картоф. с горохом	250
71 /11	овощи свежие (огурец)	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	55/125
359/11	Кисель ассарти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
ПОЛДНИК		
382/11	Какао с молоком	200
3 /11	Бутерброд с сыром	60
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100

1 - я неделя

5-й день		
ОБЕД		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171-75 / 11	каша пшенная/ икра свекольная	120/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
ПОЛДНИК		
376/11	чай с сахаром	200
220/11	Сырник из творога и картофеля	120
338 / 11	Фрукты (яблоко)	80

КОМПАНОВКА 10 - ТИДНЕВНОГО ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ О Б Е Д Ы - П О Л Д Н И К И

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

40% О С Е Н Ь

2 - я неделя

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6 - й день		
83/11	Свекольник	250
71 /11	Овощи свежие (помидор)	60
265/11	Плов с говядиной	50/150
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	54
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
П О Л Д Н И К		
284/11	Котлета кортофельная с печенью	110
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
385/11	Молоко кипячёное	200

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7-й день		
99 / 11	Суп из овощей	250
278/11	Тефтели мясные	95/25
128-73 / 11	картофельное пюре / /икра кабачковая	100/80
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
	П О Л Д Н И К	
376/11	чай с сахаром	200
5-294 /11	Бутерброд с сыром	60
338 / 11	Фрукты (яблоко)	95

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
8- й день		
106/11	Суп карт. с рыбными фрикад	200/80
173/11 133/11	лакомка с помидоркой в омлете / кукуруза отв. конс.	160/55
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
П О Л Д Н И К		
375/11	чай без сахара	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9-й день		
108-109/11	Суп карт. с клёцками	250
71 /11	Овощи свежие (огурец)	60
284/11	Запеканка картофельная с мясом	160/40
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
П О Л Д Н И К		
71 /11	Овощи свежие (огурец)	50
5-234 /11	Бутерброд с рыбными изделиями	100
376/11	чай с сахаром	200

10 - й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
П Я Т Н И Ц А		
111/11	Суп с макаронными изделиями	250
182/11	Каша молочная рисовая	240/10
382/11	Какао с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
П О Л Д Н И К		
377/11	чай с лимоном	200
5-268/11	Бутерброд с мясными изделиями	100
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	80

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

1-я неделя

40%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет 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			
	ОБЕД							
неделя 1 -я	Борщ с картофелем со ,св/капусты	250	2,875	5,06	18,163	131,80	2	82/11
	макароны / кукуруза	120 / 60	4,366	4,628	21,966	146,98	20	203 /11
	отварная (консервированная)		1,727	1,475	3,29	33,33		133/11
	Печеночные котлеты	110 /15	11,196	18,283	11,63	255,85	12	282/11
День 1 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	39	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
итого за обед			25,46	30,266	111,74	823,33	суммарный обьём п/ гр. Обед	835
	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	37	379/11
	Бутерброд с сыром	60	5,793	8,148	17,796	167,69	27	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	35	338 / 11
итого за полдник			9,79	11,218	47,20	328,92	суммарный обьём порций гр. полдника	360
ВСЕГО: за обед и полдник			35,26	41,48	158,94	1152,24		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ОБЕД							
неделя 1 -я	Суп с крупой	250	4,488	5,988	12,72	122,72	3	115/11
	Шницель рыбный (минтай)	100 / 20	11,76	10,76	10,142	184,45	11	235/11
	картофельное пюре / горошек	100 /80	2,214	5,363	18,843	132,50	22	128-131/
	овощной отварной		2,476	2,841	4,58	53,79		/11
День 2 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	39	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
итого за обед			26,81	25,890	107,17	768,90	суммарный обьём п/ гр. Обед	840
	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	41	376/11
	Бутерброд с изделиями из птицы	100	10	7,934	9,25	148,41	29	5 - 294 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	35	338 / 11
итого за полдник			10,39	8,274	32,09	244,39	суммарный обьём порций гр. полдника	380
ВСЕГО: за обед и полдник			37,20	34,16	139,26	1013,29		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088		

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18лет

1-я неделя

40%

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	**ОБЕД**							
	Суп с макаронными изделиями	250	2,385	5,078	13,15	107,84	4	111/11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	190 / 30	26,204	29,29	48,818	563,70	25	223 /11
День 3 -й	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	37	379/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,554	131,05	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,844	0,4	7,34	36,34	34	Пром.пр.
итого за обед			**38,92**	**38,548**	**138,39**	**1056,15**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**800**
	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	41	376/11
	Бутерброд с рыбными изделиями	100	8,453	6,94	7,11	124,74	31	5 - 234 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	35	338 / 11
итого за полдник			**8,84**	**7,283**	**29,95**	**220,72**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**380**
ВСЕГО: за обед и полдник			**47,76**	**45,83**	**168,34**	**1276,87**		
Норма по СанПин			**36,0**	**36,8**	**153,20**	**1088**		

0,56267 0,26667 4,893333 24,224

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	**ОБЕД**							
	Суп картофельный с горохом	250	6	7,01	16,255	152,11	5	102 /11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	24	71 /11
	Жаркое по - дормашнему	180	13	18,307	17,054	284,98	13	259/11
День 4 -й	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	44	359/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,554	131,05	33	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
итого за обед			**25,54**	**26,499**	**116,68**	**807,36**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**800**
	ПОЛДНИК							
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	38	382/11
	Бутерброд с сыром	60	5,793	8,148	17,796	167,69	27	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	35	338 / 11
итого за полдник			**9,99**	**11,548**	**50,60**	**346,29**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**360**
ВСЕГО: за обед и полдник			**35,53**	**38,05**	**167,28**	**1153,65**		
Норма по СанПин			**36,0**	**36,8**	**153,20**	**1088**		

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18лет

40%

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			
	ОБЕД							
неделя 1 -я	Щи из св/капусты с картофелем	250	4,883	6,213	9,265	112,51	6	88/11
	Котлета рубленная из птицы	100 / 20	10,334	7,955	18,174	185,63	18	294/11
День 5 -й	Каша пшенная / / Икра свекольная	120 / 60	5,13 / 1,422	6,893 / 1,562	29,423 / 14,47	200,25 / 77,64	21	171-75 / / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	39	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
итого за обед			**27,63**	**23,563**	**132,22**	**851,47**	суммарный обьём п/ гр. Обед	**840**
	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	41	376/11
	сырники из творога и картофеля	120	5,203	7,767	7,85	122,12	26	220/11
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	35	338 / 11
итого за полдник			**5,59**	**8,107**	**30,69**	**218,10**	суммарный обьём порций гр. полдника	**400**
ВСЕГО: за обед и полдник			**33,23**	**31,67**	**162,91**	**1069,56**		
Норма по СанПин			**36,0**	**36,8**	153,20	**1088**		

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2-я неделя

40%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ОБЕД							
неделя 2 -я	Свекольник	250	5,0613	9,388	18,163	177,39	7	83/11
	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	24	71 /11
	Плов с говядиной	200	14,326	21,973	30,114	375,52	15	265/11
День 6 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	36	349/11
	Хлеб пшеничный	54	2,754	0,459	25,699	117,94	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
итого за обед			**26,29**	**32,630**	**126,58**	**905,12**	суммарный обьём п/ гр. Обед	**814**
	ПОЛДНИК							
	Котлета кортофельная с печенью	110	3,443	8,866	18,623	168,06	16	284/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	33	Пром.пр.
	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106,60	43	385/11
итого за полдник			**11,28**	**14,206**	**47,26**	**362,02**	суммарный обьём порций гр. полдника	**350**
ВСЕГО: за обед и полдник			**37,57**	**46,84**	**173,83**	**1267,15**		
Норма по СанПин			**36,0**	**36,8**	153,20	**1088**		

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2-я неделя

40%

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	**ОБЕД**							
	Суп из овощей	250	5,588	5,988	9,178	112,96	8	99/11
	Тефтели мясные	120	9,905	9,96	11,115	173,72	17	278/11
День 7-й	Картофельное пюре /	100 / 80	2,214	5,363	18,843	132,50	23	128-73
	/ икра кабачковая		2,184	5,749	11,64	107,02		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	39	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
итого за обед			25,19	27,880	107,47	781,56	суммарный обьём п/ гр. Обед	830
	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	41	376/11
	Бутерброд с сыром	60	4,593	8,945	16,887	166,43	28	3-434/11
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	35	338 / 11
итого за полдник			5,04	9,345	41,20	269,07	суммарный обьём порций гр. полдника	355
ВСЕГО: за обед и полдник			30,23	37,23	148,67	1050,62		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088		

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	**ОБЕД**							
	Суп картофельный с рыбными фрикадель	280	7,819	3,114	17,573	129,59	9	106/11
	Лакомка с помидоркой в омлете /	160 / 55	15,838	16,730	3,563	228,17	19	173/11
	кукуруза отварная (консервирован.)		1,583	1,352	3,01	30,55		133/11
День 8-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	36	349/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,555	131,05	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
итого за обед			31,79	22,396	103,02	740,80	суммарный обьём п/ гр. Обед	805
	ПОЛДНИК							
	Чай без сахара	200	0,4	0,102	0,08	2,84	42	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	40	1,687	0,799	14,67	72,62	34	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	35	338 / 11
итого за полдник			2,53	1,341	25,53	124,30	суммарный обьём порций гр. полдника	350
ВСЕГО: за обед и полдник			34,31	23,74	128,55	865,10		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088		

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2-я неделя

40%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ОБЕД							
неделя 2 -я	Суп картофельный с клёцками	250	6,067	5,855	11,5	122,96	10	108-109/11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	24	71 /11
	Запеканка картофельная с мясом	160 / 40	17,03	26,13	24,52	401,35	14	284/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	36	349/11
День 9 -й	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,795	109,21	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
итого за обед			**29,55**	**33,159**	**111,27**	**861,73**	суммарный обьём п/ гр. Обед	**810**
	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	41	376/11
	Бутерброд с рыбными изделиями	100	8,453	6,94	7,11	124,74	31	5 - 234 /11
	Овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	24	71 / 11
итого за полдник			**8,87**	**7,013**	**23,06**	**190,85**	суммарный обьём	
ВСЕГО: за обед и полдник			**38,43**	**40,17**	**134,33**	**1052,58**	порций гр. полдника	**350**
Норма по СанПин			**36,0**	**36,8**	**153,20**	**1088**		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ОБЕД							
неделя 2 -я	Суп с макаронными изделиями	250	2,385	5,078	13,15	107,84	4	111/11
	Каша молочная (рисовая)	240/10	7,731	13,463	39,049	308,29	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	38	382/11
День 10 -й	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,795	109,21	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
итого за обед			**19,29**	**22,566**	**119,92**	**759,93**	суммарный обьём п/ гр. Обед	**800**
	ПОЛДНИК							
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,50	40	377/11
	Бутерброд с мясными изделиями	100	10,74	5,925	6,941	124,05	30	5 - 268 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	35	338 / 11
итого за полдник			**11,19**	**6,265**	**29,98**	**221,07**	суммарный обьём	
ВСЕГО: за обед и полдник			**30,48**	**28,83**	**149,90**	**981,00**	порций гр. полдника	**380**
Норма по СанПин			**36,0**	**36,8**	**153,20**	**1088**		

Возрастная категория: с, 12 до 18 лет **меню обеды - полдники 10-тидневка**		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы	в % (+ / -)
		белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН	100%	**90**	**92,0**	**383**	**2720**	белки	0,002
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20						жиры	0,003
12-18 л ОБЕДОВ и ПОЛДНИКОВ	40%	**36,0**	**36,80**	**153,2**	**1088,0**	углеводы	0,003
Среднее за 10 дней (фактически)		**36,00**	**36,80**	**153,20**	**1088,2**	энерг-я ценность	-2,062

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.

возрастная группа 12-18 лет **"Ведомость контроля за рационом питания"** **режим питания:** двухразовый **с** **по**

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 ОБЕДОВ И ПРОЛДНИКОВ (всего) 40% меню 10 - тидневка СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20										в среднем за неделю (10 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		
1	хлеб ржаной	**48**	40	50	50	50	50	50	40	50	50	50	48	100
2	хлеб пшеничный	**80**	70	87,2	100,5	90	58,6	94	55,2	60	90,5	94	80	100
3	мука пшеничная	**8**	5,04	1,31	0	0,00	6,3	0	45,10	0	22,25	0	8	100
4	крупы, бобовые	**20**	1,4	20	11,4	20	46	64	0	0	0	37,20	20,0	100
5	макаронные изделия	**8**	40	0	20	0	0	0	0	0	0	20	8	100
6	картофель	**74,8**	20,1	88	0	150	84,3	40	138	50	177,6	0	74,8	100
7	овощи (свеж, консерв-е. Зелень, томат, соленья)	**128**	171,31	139,594	29,2	99	155,70	167,92	217,12	121	150,66	28,5	128	100
8	фрукты свежие	**74**	100	80	80	107	80	0	95	110	0	88	74	100
9	сухофрукты	**8**	0	0	0	20	0	20	0	20	20	0	8	100
10	соки фруктовые	**80**	200	200	0	0	200	0	200	0	0	0	80	100
11	мясо 1-й категории	**31,2**	0	0	0	81,4	0	79	11,25	0	88,55	51,8	31,2	100
12	цыплята 1 кат. потрошеные	**21,2**	0	43,75	0	0	73,5	0	52,15	42,6	0	0	21,2	100
13	рыба-филе	**30,8**	0	86	51,1	0	0	0	0	119,8	51,1	0	30,8	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	**16**	105	0	0	0	0	55	0	0	0	0	16	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	**140**	200	32,1	237,7	200	13,7	200	48	21,2	37,95	409,35	140	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	**24**	0	0	178,1	0	61,94	0	0	0	0	0	24	100
17	сыр	**6**	20	0	0,0	20	0	0	10	10	0	0	6	100
18	сметана (м. д. ж.. не более15%)	**4**	3,450	2	7,6	0	5,000	10	2,150	0,00	10,00	0	4	100
19	масло сливочное	**14**	21,03	12,40	12,6	16	16	9	24,66	7,00	6,31	15	14	100
20	масло растительное	**7,2**	5,67	12	3,0	4	15,7	8,5	8,7	0,00	10	4,2	7,2	100
21	яйцо диетическое столовое	**16**	3,2	6,90	7,6	0	8	24	0	103,0	5,5	1,8	16	100
22	сахар	**14**	7	10,00	27,00	15	10,72	10,2	11	9,000	19,00	21,2	14	100
23	кондитерские изделия	**6**	0	0	20,0	0	0	0	0	40	0	0	6	100
24	чай	**0,8**	0	1,1	1,1	0	1,1	0	1,1	1,1	1,1	1,4	0,8	100
25	какао - порошок	**0,48**	0	0	0,0	2,4	0	0	0	0	0,0	2,4	0,48	100
26	кофейный напиток	**0,8**	4	0,0	4,0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	100
27	дрожжи хлебопекарные	**0,12**	0	0,00	0,0	0	0	0	1,2	0	0	0	0,12	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	**2**	2,18	3,1	1,2	1,5	2,11	2,5	1,59	1,60	2,06	2,2	2	100
29	Крахмал	**1,6**	3	0	0,0	10,000	0	3	0	0	0	0	1,6	100
30	Специи	**0,8**	0,0103	0,030	0,010	0,0178	0,0104	0,01	0,0121	0,0080	0,011	0,01	0,0129	(- 7,87)
31	белки	**36**	35,26	37,197	47,761	35,53	33,227	37,5713	30,23	34,314	38,426	30,481	36,00	100
32	жиры	**36,8**	41,484	34,164	45,831	38,047	31,67	46,836	37,225	23,737	40,172	28,831	36,80	100
33	углеводы	**153,2**	158,94	139,256	168,337	167,276	162,906	173,834	148,665	128,553	134,33	149,9	153,20	100
34	каллорийность	**1088**	1152,24	1013,29	1276,87	1153,65	1069,56	1267,15	1051	865,10	1052,58	981,00	1088,2	100

таблица

Школа № Краснодарского края 20 г.

(таблица часть 1)

месяц	**Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)**																					
	молоко продукты молоко		кисло-молочные продукты		творог		сметана		сыр		масло сливочное		масло растительное		мясо		цыплята 1-й категории		печень		рыба филе		яйцо диетическое	
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%
		100%		83%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%
		100%		83%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%

(продолжение таблицы часть 2)

месяц	Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)																					
	овощи		фрукты		сухофрукты		соки		хлеб ржаной		хлеб пшеничный		крупы бобовые		макароны		картофель		кондитерские изделия		сахар		калорий-ность	
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%
		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%
		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%		100%