СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ гимназии №4

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (ОВЗ)

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.

Россия Краснодарский край

КОМПАНОВКА 12-ТИДНЕВНОГО ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЗАВТРАК 20 % - ОБЕД 30 %

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

1 - я неделя

О С Е Н Ь

возрастная категория: 12-18 лет

ИТОГО 50%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
	З А В Т Р А К	
181/11	Каша молочная (манная)	190/10
379/11	Кофейный напиток	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90
	О Б Е Д	
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	250
203-133 /11	макароны / кукуруза отварная (консервированная)	90 / 90
282/11	Печеночные котлеты	120/10
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

2-й день		
	З А В Т Р А К	
294/11	Котлета рубленная из птицы	100/20
171-131 / 11	каша пшеничная/ Горошек овощ. отварн.	90/90
377/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
	О Б Е Д	
101/11	Суп с крупой	250
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120
128-74 /11	картофельное пюре / икра овощная	130 /50
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

3-й день		
	З А В Т Р А К	
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	165/35
375/11	Чай без сахара	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия	30
338 / 11	Фрукты (яблоко)	120
	О Б Е Д	
113/11	Суп с лапшой	250
269/11	Биточки особые	95 / 5
143/11	Рагу из овощей	180
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
4-й день		
	З А В Т Р А К	
175/11	Каша молочн из пшена и риса	200/10
382/11	Какао с молоком	200
3 /11	Бутерброд с сыром	55
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
	О Б Е Д	
102/11	Суп картоф. с горохом	250
71 /11	Овощи свежие (огурец)	50
259/11	Жаркое по - дормашнему	55/125
359/11	Кисель ассарти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100

5-й день		
	З А В Т Р А К	
120/11	Суп молочный с макаронами	250
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты (яблоко)	90
	О Б Е Д	
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171-75 / 11	каша ячневая/ икра свекольная	95/85
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

6-й день		
	З А В Т Р А К	
190/11	пудинг рисовый с молоком сгущённым	165/35
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	15
3 /11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
	О Б Е Д	
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	250
145-73 / 11	Минтай запечённый под молочным соусом	250
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

Россия Краснодарский край

КОМПАНОВКА 12-ТИДНЕВНОГО ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЗАВТРАК 20 % - ОБЕД 30 %

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

ОСЕНЬ

2 - я неделя

возрастная категория: 12-18 лет

ИТОГО 50%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7-й день		
	ЗАВТРАК	
71 /11	Овощи свежие (помидор)	60
265/11	Плов с говядиной	55/125
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
	ОБЕД	
83/11	Свекольник	250
148/11	Котлета с печенью	120/10
203-133 /11	макароны / горошек овощной отварн. Консервированный	90 / 90
349/11	Компот из сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
8-й день		
	ЗАВТРАК	
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	165/35
379/11	Кофейный напиток	200
294/5 /11	Бутерброд с сыром	55
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
	ОБЕД	
99 / 11	Суп из овощей	250
278/11	Тефтели мясные	100/20
128-73 / 11	картофельное пюре / /икра кабачковая	120/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
9-й день		
	ЗАВТРАК	
212/11	лакомка с помидоркой в омлете	220
133/11	кукуруза консервированная	50
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
	ОБЕД	
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200/70
167/11	Голубцы ленивые	160/40
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
10 - й день		
	ЗАВТРАК	
120/11	Суп молочный с макаронами	250
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
	ОБЕД	
108/11	Суп с клёцками	250
71 /11	Овощи свежие (огурец)	60
284/11	Запеканка картофельная с мясом	165/35
359/11	Кисель ассарти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
11-й день		
	ЗАВТРАК	
182/11	Каша молочная (рисовая)	190/10
382/11	Какао с молоком	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
	ОБЕД	
113/11	Суп с лапшой	250
234/11	Биточек рыбный	100
128-70 / 11	картофельное пюре / Горошек овощ. отварн.	100/80
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
12-й день		
	ЗАВТРАК	
121/11	Суп молочный с крупой	250
237/11	Зразы рубленные (минтай)	120
376/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
	ОБЕД	
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
268/11	Котлета мясная	100
203-133 /11	макароны / запеканка с картоф. и овощами	60/120
349/11	Компот из сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты (яблоко)	90

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : ОСЕНЬ 20__ год.

50%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 1 -я **День 1 -й**	Каша молочная (манная)	200	5,819	10,21	30,838	238,52	1	181/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	49	379/11
	Бутерброд с сыром	50	5,325	6,925	14,84	142,99	41	3 /11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	47	338/11
итого за завтрак			18,33	20,780	102,93	672,06	суммарный обьём п/ гр.завтрак	600
	ОБЕД							
	Борщ с картофелем со свежей капустой	250	2,875	5,06	15,163	117,69	6	82/11
	макароны / кукуруза отварная (консервированная)	90 / 90	3,274 2,591	3,471 2,2128	14,846 4,93	103,72 50,00	29	203 /11 133/11
	Печеночные котлеты	120 / 10	12,014	17,004	11,096	245,48	15	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	51	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	44	Пром.пр.
итого за обед			26,56	28,653	110,49	806,10	суммарный обьём порций гр.	850
ВСЕГО: за завтрак и обед			44,89	49,43	213,42	1478,15	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 1 -я **День 2 -й**	Котлета рубленная из птицы	100 / 20	10,392	12,315	11,598	198,80	27	294/11
	каша пшеничная/ горошек овощной отварной (консервированный)	90 / 90	3,475 2,786	4,505 3,197	22,534 4,87	144,58 59,40	31	171-131 / 11
	чай с лимоном	200	0,145	0,023	16,89	68,35	53	377/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
итого за завтрак			21,04	20,825	94,91	651,23	суммарный обьём п/ гр.завтрак	580
	ОБЕД							
	Суп с крупой	250	4,488	5,988	12,72	122,72	7	116/11
	Шницель рыбный (минтай)	120	10,86	9,93	10,285	173,96	23	235/11
	картофельное пюре / Икра овощная	130 / 50	2,878 1,09	6,971 1,39	20,495 6,14	156,23 41,43	33	128-74/ /11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	48	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	44	Пром.пр.
итого за обед			24,79	25,275	108,58	760,94	суммарный обьём порций гр.	840
ВСЕГО: за завтрак и обед			45,83	46,10	203,49	1412,17	обед	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : ОСЕНЬ 20__ год.

50%

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 3 -й	**ЗАВТРАК**							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	165 / 35	25,978	20,06	32,636	415,00	39	223 /11
	Чай без сахара	200	0,36	0,103	0,08	2,69	54	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,265	0,524	12	57,78	46	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	47	338 / 11
итого за завтрак			28,08	21,167	56,48	528,74	суммарный обьём п/ гр.завтрак	550
	ОБЕД							
	Суп с лапшой	250	2,565	5,543	11,02	104,23	8	113/11
	Биточки особые (мясные)	100	14,346	20,111	12,128	286,90	16	269 /11
	Рагу из овощей	180	3,03	13,768	14,70	194,83	36	143/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	51	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	44	Пром.пр.
итого за обед			26,26	40,412	107,40	898,34	суммарный обьём порций гр. обед	830
ВСЕГО: за завтрак и обед			54,34	61,58	163,87	1427,08		
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

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 4 -й	**ЗАВТРАК**							
	Каша молочная из пшена и риса	210	6,08	11,18	33,48	258,86	3	175 /11
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	50	382/11
	Бутерброд с сыром	55	5,858	7,618	16,317	157,26	42	3 /11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	44	Пром.пр.
итого за завтрак			20,688	22,973	116,333	754,84	суммарный обьём п/ гр.завтрак	555
	ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	250	6	7,01	14,015	143,15	9	102 /11
	Овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	37	71 /11
	Жаркое по - дормашнему	180	13,005	18,3076	17,0182	284,86	17	259/11
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	19,052	77,24	55	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	47	338 / 11
итого за обед			24,232	26,5646	99,8522	735,4	суммарный обьём порций гр. обед	860
ВСЕГО: за завтрак и обед			44,92	49,54	216,19	1490,26		
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : ОСЕНЬ 20__ год.

50%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 1 -я День 5 -й	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,745	10,903	108,20	4	120 /11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	52	376/11
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	46	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	47	338/11
итого за завтрак			9,758	6,002	69,555	371,27	суммарный обьём п/ гр.завтрак	615
	ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,883	6,213	9,265	112,51	10	88/11
	Котлета рубленная из птицы	100 / 20	10,392	12,315	11,598	198,80	27	294/11
	Каша ячневая / / Икра свекольная	95 / 85	2,958 2,014	4,685 0,092	19,1118 19,49	130,44 86,82	32	171-75 / / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	51	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	44	Пром.пр.
итого за обед			26,057	24,21	123,9158	817,78	суммарный обьём порций гр. обед	840
ВСЕГО: за завтрак и обед			35,82	30,21	193,47	1189,05		
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 1 -я День 6 -й	пудинг рисовый с молоком сгущённым	165 / 35	8,98	11,5	42,39	308,98	40	190 /11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	49	379/11
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	46	Пром.пр.
	Бутерброд с сыром	50	5,325	6,925	14,84	142,99	41	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	47	338/11
итого за завтрак			18,938	21,757	92,630	642,09	суммарный обьём п/ гр.завтрак	565
	ОБЕД							
	Борщ с картофелем со свежей капустой	250	2,875	5,06	15,163	117,69	6	82/11
	Минтай запечённый под молочным соусом	250	13,6	13,62	19,34	254,34	26	233 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	51	328/ 11 389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	44	Пром.пр.
итого за обед			22,795	19,67	104,051	684,41	суммарный обьём порций гр. обед	800
ВСЕГО: за. завтрак и обед			41,73	41,43	196,68	1326,50		
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : ОСЕНЬ 20__ год.

50%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 2-я День 7-й	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,280	12,84	37	71/11
	Плов с говядиной	180	13,001	17,897	31,224	337,97	19	265/11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	52	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	47	338/11
итого за завтрак			17,356	19,052	87,136	589,44	суммарный обьём п/ гр.завтрак	600
	ОБЕД							
	Свекольник	250	5,0613	9,388	18,163	177,39	11	83/11
	Печеночные котлеты	120 / 10	12,014	17,004	11,096	245,48	15	282/11
	макароны / горошек овощной отварн.(Консервированный)	90 / 90	3,475 2,786	4,505 3,197	14,846 4,87	113,83 59,40	30	203-131 /11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	48	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	44	Пром.пр.
итого за обед			28,8083	35,09	107,913	862,69	суммарный обьём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			46,16	54,14	195,05	1452,12	порций гр.	850
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	обед	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 2-я День 8-й	запеканка из творога с молоком сгущённым	165 / 35	25,978	20,06	32,636	415,00	39	223/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	49	379/11
	Бутерброд с сыром	55	5,416	8,443	16,3	162,85	43	3-405/11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	47	338 / 11
итого за завтрак			35,394	31,573	78,336	739,08	суммарный обьём п/ гр.завтрак	555
	ОБЕД							
	Суп из овощей	250	5,588	5,988	9,178	112,96	12	99/11
	Тефтели мясные	100 / 20	9,91	8,399	14,115	171,69	21	278/11
	Картофельное пюре / / икра кабачковая	120 / 60	2,657 1,638	6,435 4,312	13,4 8,73	122,14 80,27	34	128-73 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	51	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	44	Пром.пр.
итого за обед			25,603	26,04	109,876	776,27	суммарный обьём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			61,00	57,61	188,21	1515,34	порций гр.	840
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	обед	

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

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			
неделя 2-я День 9-й	**ЗАВТРАК**							
	Лакомка с помидоркой в омлете	220	19,895	23,626	5,411	313,86	28	173/11
	кукуруза отварная (консервирован.)	50	1,439	1,229	2,74	27,77	38	133/11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	52	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
итого за завтрак			**25,649**	**25,66**	**62,167**	**582,20**	суммарный обьём п/ гр.завтрак	**550**
	ОБЕД							
	Суп с рыбными фрикадельками	270	5,611	3,003	16,945	117,25	13	106/11
	Голубцы ленивые	160 / 40	13,259	10,405	11,152	191,29	20	287/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	48	349/11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	47	338/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	45	/11
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	349/11
итого за обед			**24,687**	**14,77**	**97,408**	**621,3**	суммарный обьём порций гр. обед	**860**
ВСЕГО: за завтрак и обед			**50,34**	**40,43**	**159,58**	**1203,50**		
Норма по СанПин			**45,0**	**46,0**	**191,5**	**1360,0**		

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 10-й	**ЗАВТРАК**							
	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,745	10,903	108,20	4	120/11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	52	376/11
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	46	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	47	338/11
итого за завтрак			**9,80**	**6,042**	**70,54**	**375,71**	суммарный обьём п/ гр.завтрак	**625**
	ОБЕД							
	Суп картофельный с клёцками	250	6,067	5,855	11,5	122,96	14	108-109/11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	37	71 /11
	Запеканка картофельная с мясом	165 / 35	12,63	25,07	33,02	408,19	18	284/11
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	19,052	77,24	55	359/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	44	Пром.пр.
итого за обед			**24,667**	**31,98**	**113,3**	**839,88**	суммарный обьём порций гр. обед	**810**
ВСЕГО: за завтрак и обед			**34,47**	**38,03**	**183,87**	**1215,59**		
Норма по СанПин			**45,0**	**46,0**	**191,5**	**1360,0**		

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

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			
неделя 2-я День 11-й	**ЗАВТРАК**							
	Каша молочная (рисовая)	200	4,86	10,2	31,8	238,44	2	182/11
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	50	382/11
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	46	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	47	338/11
итого за завтрак			13,058	14,747	99,432	582,68	суммарный обьём п/ гр.завтрак	575
	ОБЕД							
	Суп с лапшой	250	2,565	5,543	11,02	104,23	8	113/11
	Биточек рыбный (минтай)	100	10,862	7,375	11,72	156,70	24	234/11
	картофельное пюре / горошек овощной отварной (консервированный)	100 / 80	2,07 / 2,477	6,100 / 2,842	12 / 5,58	111,18 / 57,80	35	128-131 / / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	51	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
итого за обед			23,729	22,73	105,348	720,88	суммарный обьём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			36,79	37,48	204,78	1303,56	порций гр. обед	820
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

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 12-й	**ЗАВТРАК**							
	Суп молочный с крупой	250	3,713	4,468	7,68	85,78	5	121/11
	Зразы рубленные (минтай)	120	11,59	10,797	11,517	189,60	25	237/11
	чай с лимоном	200	0,145	0,023	16,89	68,35	53	377/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
итого за завтрак			18,673	15,903	64,919	477,50	суммарный обьём п/ гр.завтрак	630
	ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,88	6,213	9,265	112,50	10	88/11
	Котлета мясная	100	10,889	13,195	11,680	209,03	22	268/11
	макароны / запеканка с картоф. и овощами	60/120	2,182 / 1,31	2,314 / 7,08	9,897 / 15,30	69,14 / 130,16	30	203-161 /11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	48	349/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	47	338/11
итого за обед			25,038	30,12	114,473	829,14	суммарный обьём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			43,71	46,03	179,39	1306,64	порций гр. обед	910
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0		

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню завтраки - обеды 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Отклонение от нормы	в % (+ / -)
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	90	92,0	383	2720	белки	0,005
							жиры	0,003
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	50%	45,0	46,0	191,5	1360,0	углеводы	0,002
							энерг-я ценность	0,050
Среднее за 10 дней (фактически)			45,00	46,00	191,50	1360,00		

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 ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (всего) 50 % 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	60	70	70	40	70	70	40	70	40	60	70	60	60	60	100
2	хлеб пшеничный	100	113,15	118	75,5	130	98	90	83,15	66	110	90	108,2	118	100	100
3	мука пшеничная	10	5,2	1,5	22,4	0,00	1,5	6,88	5,2	32,62	1,8	21,95	18,7	2,25	10	100
4	крупы; бобовые	25	29,45	39	9,9	53	30	29,96	42,5	9,9	7,84	0	29,45	19	25,0	100
5	макаронные изделия	10	30	0	0	0	20	0	30	0	0	20	0	20	10	100
6	картофель	93,5	20	189,4	57,6	150	30	105,5	9,9	155,6	50	180,2	88	85,8	93,5	100
7	овощи (свеж, консерв-е. Зелень, томат, соленья)	160	193,79	221,11	132,9	86	184,38	104,5	261,16	184,145	207,54	93,1	101	150,38	160	100
8	фрукты свежие	92,5	90	8	120	102	90	100	100	100	100	102	100	98	92,5	100
9	сухофрукты	10	0	20	0	20	0	0	20	0	20	20	0	20	10	100
10	соки фруктовые	100	200	0	200	0	200	200	0	200	0	0	200	0	100	100
11	мясо 1-й категории	39	0	0	76	81,4	0	0	86,9	10,6	45,7	93,4	0	74	39	100
12	цыплята 1 кат. потрошеные	26,5	0	74,21	0	0	74,21	0	0	53	116,58	0	0	0	26,5	100
13	рыба-филе	38,5	0	103,2	0	0	0	123,35	0	0	70,98	0	72	92,47	38,5	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	120	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	20	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	175	325,76	43,25	42,5	300	139,15	310,75	0	276,7	36	155,25	323,96	146,68	175	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	30	0	0	151,8	0	0	56	0	151,8	0	0	0	0	30	100
17	сыр (костромской)	7,5	15	0	0,0	20	0	20	0	20	15	0	0	0	7,5	100
18	сметана (м. д. ж.. не более15%)	5	2,180	5	13,8	0	5,000	2	7,18	6,600	2,90	7,50	0	7,44	5	100
19	масло сливочное	17,5	24,64	17	16,6	20	16	25	7,64	27,74	16	7	18	14	17,5	100
20	масло растительное	9	6,83	13	11,2	6	11,4	2	15,08	8	0	8	5	20	9	100
21	яйцо диетическое столовое	20	3,2	7	13,6	0	1,70	12	23,2	9,49	140	6	5	21	20	100
22	сахар	17,5	11,8	20	13,20	19,6	12,52	17	22,5	19,12	20	22	10,52	22	17,5	100
23	кондитерские изделия	7,5	0	0	30,0	0	15	15,00	0	0	0	15	15	0,00	7,5	100
24	чай листовой чёрный	1	0	1,0	1,0	0	1	0,0	1	0	1	1,0	0	1,0	0,58	(- 5)
25	какао - порошок	0,6	0	0	0,00	3,6	0	0,00	0	0	0,0	0,00	3,6	0	0,6	100
26	кофейный напиток	1	4	0,0	0,0	0	0	4,0	0	4	0	0	0	0	1	100
27	дрожжи хлебопекарные	0,15	0	0,00	0,0	0	0	0	0	1,8	0	0	0	0	0,15	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	2,5	2,6	3	2,6	2,13	3,5	2	2,8	1,46	2	3	2,1	3	2,5	100
29	Крахмал картофельный	2	2	0	0,0	10	0	0	2	0	0	10	0	0	2	100
30	Специи	1	0,0102	0,0000	0,0000	0,018	0,0104	0,000	0,0102	0,03	0,000	0,000	0,01	0	0,01564	(-11,81)
31	белки	45	44,89	45,83	54,344	44,92	35,815	41,733	46,1643	61,00	50,336	34,465	36,787	43,711	54,00	100
32	жиры	46	49,4328	46,1	61,579	49,5376	30,212	41,427	54,141	57,612	40,428	38,026	37,477	46,025	55,20	100
33	углеводы	191,5	213,42	203,487	163,872	216,1852	193,4708	196,681	195,049	188,212	159,575	183,87	204,78	179,392	229,80	100
34	каллорийность	1360	1478,15	1412,17	1427,08	1490,26	1189,05	1326,50	1452,12	1515	1203,50	1215,586	1303,56	1306,64	1632,00	100

таблица Школа № г. Новороссийск 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 говяжья		рыба филе		яйцо диетическое	
	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%

(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%