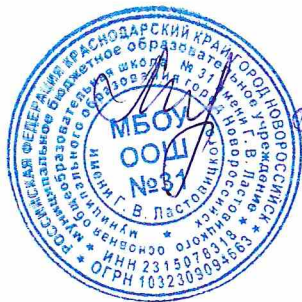
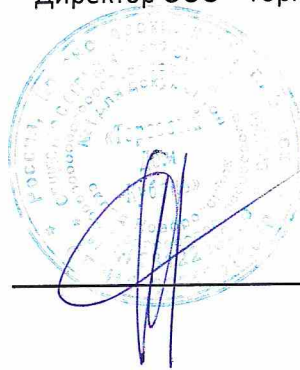


Согласовано
Директор
МБОУ ООШ № 31
и.и.и. Т.В. Ластовицкого



М.И. Шамакина

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л. Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД: О С Е Н Ь

2022 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

экспертное заключение от 17.08.2022г. №3939/28

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

**10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК								
	Каша молочная из пшена и риса	215	9,905	14,591	21,047	255,127	14	175/11	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	53	376/11	
	Кондитеркие изделия (печенье)	25	1,06	1,19	5,135	35,490	46	Пром.пр.	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	47	338 / 11	
	итого за завтрак			14,71	16,771	75,78	512,91	суммарный объём п/ гр.завтрак 600	
	ОБЕД								
	Борщ с картофелем со свежей капусты	250	3,45	8,558	21,413	176,474	1	82/11	
огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 /11		
макароны /	155 / 25	7,493	7,315	23,47	189,687	30	203 /11		
икра овощная		1,727	1,475	3,29	33,331		133/11		
Суфле из печени	120 /15	15,134	15,141	11,756	243,829	20	282/11		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	49	349/11		
Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	44	Пром.пр.		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	45	Пром.пр.		
итого за обед			34,79	33,800	135,01	983,39	суммарный объём		
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,50	50,57	210,79	1496,30	порций гр. 935		
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 2 -й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	250	10,96	13,901	30,44	290,709	12	120 /11
	Масло порциями	10	0,08	4,777	0,130	43,833	42	14/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	52	379/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13	0,24	8,37	40,160	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	47	338 / 11
	итого за завтрак			18,65	23,228	80,58	605,97	суммарный объём п/ гр.завтрак 610
неделя 2 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Суп с крупой	250	3,891	8,678	14,005	149,686	2	115/11
	Шницель рыбный (минтай)	115 / 10	16,95	8,985	17,010	216,705	17	235/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,840	39	71 /11
	картофельное пюре	180	4,325	8,527	26,525	200,143	33	128/11
	Кисель витаминизированный	200	0,253	0,118	33,020	134,154	50	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	45	Пром.пр.
	итого за обед			30,96	27,263	129,98	889,13	суммарный объём порций гр. 905
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,61	50,49	210,56	1495,10	обед	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00		

**10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	180 / 20	17,06 1,428	18,61 1	39,05 10,04	391,930 54,872	40	223 / 11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	53	376/11
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,01	4,471	0	60,279	43	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,620	47	340 / 11
	итого за завтрак			25,57	24,731	86,62	671,33	суммарный объём п/ гр.завтрак 555
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Суп с макаронами	250	2,018	7,58	16,275	141,392	3	111/11
	Тефтели мясные	90 / 40	10,291	10,11	8,01	164,194	22	278-331 / 11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 / 11
	Каша ячневая	180	4,23	7,089	32,368	210,193	31	171 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	48	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	44	Пром.пр.
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	45	Пром.пр.	
итого за обед			23,93	25,865	124,13	825,05	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,50	50,60	210,75	1496,38	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	14,16	130,413	38	139 /11
	Котлета рыбная	120	9,25	11,24	13,673	192,843	19	234 /11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	48	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,310	76,196	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	47	338 / 11
	итого за завтрак			18,117	18,848	87,423	591,79	суммарный объём п/ гр.завтрак 670
	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	39	71 /11
	Жаркое по - дормашнему	60 / 120	15,83	20,001	14,702	302,137	23	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	49	349/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	45	Пром.пр.
	итого за обед			31,267	31,895	123,083	904,5	суммарный объём
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,38	50,74	210,51	1496,25	порций гр. 810	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00	обед	

**10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная (манная)	220	12,55	15,987	42,42	363,763	15	181/11
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,31	1,43	6,262	43,158	46	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	53	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	47	338 / 11
итого за завтрак			17,605	18,407	98,282	629,21	суммарный объём п/ гр.завтрак 610	
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Щи из св/капусты с картофелем	250	5,058	5,666	10,052	111,434	5	88/11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 /11
	Котлеты рубленные из птицы	100 / 20	12,42	13,36	10,272	211,008	28	294/11
	Каша пшенная	180	7,021	12,080	24,56	235,044	32	171-75 /
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	48	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	45	Пром.пр.
итого за обед			31,894	32,19	112,364	866,76	суммарный объём порций гр. 920	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,50	50,60	210,65	1495,97		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00	обед	

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - я неделя			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	0,000
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	55%	49,50	50,60	210,65	1496,0	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			49,50	50,60	210,65	1496,00	ценность	0,000

**10 - 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 2 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Оладьи из печени с картофелем	120	11,73	14,501	15,54	239,589	21	282/11
	Рагу из овощей	180	3,01	9,68	15,03	159,280	37	143/11
	Кондитерские изделия (печенье)	27	1,179	1,287	6,083	40,631	46	Пром.пр.
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,200	51	382/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,260	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	47	338 / 11
итого за завтрак			23,394	29,438	94,253	735,53	суммарный объём п/ гр.завтрак 587	
	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	39	71 /11
	Плов с говядиной	60 / 130	16,639	12,885	41,953	350,333	24	265/11
	Чай с лимоном	200	0,145	0,023	14,89	60,347	55	377/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	45	Пром.пр.
	итого за обед		26,117	21,16	116,4	760,50	суммарный объём порций гр. 800	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,51	50,60	210,65	1496,03		
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 7 -й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с лапшой	250	10,96	13,901	30,44	290,709	13	120 /11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	53	376/11
	Сыр порциями (Костромской)	10	3,894	3,395	0	46,131	43	15/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	47	340 / 11
итого за завтрак			18,474	18,142	79,72	556,05	суммарный объём п/ гр.завтрак 620	
	ОБЕД							
	Суп из овощей	250	7,424	9,503	16,048	179,415	7	99/11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 /11
	Тефтели рыбные (минтай)	115 / 10	11,92	13,39	20,46	250,030	18	239/11
	картофельное пюре	180	4,325	8,527	26,525	200,143	33	128/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	48	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	45	Пром.пр.
итого за обед			31,024	32,46	130,393	937,78	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,50	50,60	210,11	1493,84	порций гр. 885	
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00	обед	

**10 - 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 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК								
	Омлет с птицей	180	11,59	19,90	18,103	297,827	29	212-133/11	
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	52	379/11	
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,01	4,471	0	60,279	43	15/11	
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	44	Пром.пр.	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	45	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	47	338 / 11	
	итого за завтрак			26,91	29,372	88,723	726,88	суммарный объём п/ гр.завтрак 600	
ОБЕД									
Суп с лапшой			250	6,413	4,41	21,425	151,042	8	111/11
помидор свежий (или солёный) в нарезке			60	0,66	0,12	2,28	12,840	39	71 /11
Рагу с мясом			55 / 145	9,47	15,616	28,359	291,860	25	263/11
Компот из смеси сухофруктов			200	0,632	0,274	28,64	119,554	49	349/11
Хлеб пшеничный			60	3,15	0,426	24,480	114,354	44	Пром.пр.
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,26	0,48	16,74	80,320	45	Пром.пр.
итого за обед			22,585	21,33	121,924	770,0	суммарный объём		
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,50	50,70	210,65	1496,85	порций гр. 810		
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 9 -й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	180 / 20	17,06 1,428	18,61 1	39,05 10,04	391,930 54,872	40	223 /11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	53	376/11
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,01	4,471	0	60,279	43	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	47	340 / 11
неделя 2 -я День 9 -й	итого за завтрак		25,548	24,711	86,130	669,11	суммарный объём п/ гр.завтрак 550	
	ОБЕД							
	Суп с клёцками	250	7,515	7,46	14,23	154,120	9 - 10	108-109/11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	39	71 /11
	Биточки особые	100	6,69	6,83	12,98	140,110	26	269/11
	Картофель тушёный с овощами	180	3,92	10,58	26,420	216,580	36	142-131/11
	Кисель витаминизированный	200	0,253	0,118	33,020	134,154	50	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	45	Пром.пр.
	итого за обед		23,682	25,88	124,9	827,35	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед		49,23	50,59	211,06	1496,46	порций гр. 880		
Норма по СанПин		49,50	50,60	210,65	1496,00	обед		

**10 - 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)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная (рисовая)	220	10,109	16,857	23,818	287,4210	16	182/11
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,2000	51	382/11
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8400	41	209/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,3540	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,695	0,36	12,56	60,2600	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,4000	47	340 / 11
итого за завтрак			24,234	25,643	93,938	703,48	суммарный объём п/ гр.завтрак 650	
	ОБЕД							
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,38	3,451	14,86	120,019	11	106/11
	Котлета мясная	100 / 20	8,014	12,055	10,06	180,791	27	268/11
	картофель пюре /	90 / 90	1,224	4,965	17,16	118,221	35	128-75/11
	икра свекольная		1,508	3,326	5,158	56,598		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	48	389/11
	Хлеб пшеничный	68	3,581	0,476	27,744	129,584	44	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	45	Пром.пр.
итого за обед			25,532	24,87	116,842	793,35	суммарный объём порций гр. 868	
ВСЕГО: за завтрак и обед			49,77	50,52	210,78	1496,83		
Норма по СанПин			49,50	50,60	210,65	1496,00	обед	

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 2 - я неделя			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	0,000
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	55%	49,50	50,60	210,65	1496,0	углеводы	0,000
Среднее за 10 дней (фактически)			49,50	50,60	210,65	1496,00	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
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.: Делит 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.

10 - 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.

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
1-й день			Каша молочная 33,83			чай без сахара			Кондитерские изделия		
			из пшена и риса			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	чай	1	1	печенье	25	25
175/11	Каша молочная из пшена и риса	215	крупа рисовая	20,00	20,00	вода	66	66	Фрукты свежие		
			крупа пшено	13,83	13,83	сахар	10	10	сырьё	брутто	нетто
375/11	чай с сахаром	200	молоко	143	143	вода	150	150	бананы	149,000	100
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	25	сахар	6,1	6,1	Суфле из печени			соус		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/сливочное	10	10	сырьё	брутто	нетто	сметана	3,48	3,48
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	соль	0,3	0,3	печень	144	120	мука пш.	1,04	1,04
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	вода	26,23	26,23	мука пш.	6,64	6,64	вода	10,35	10,35
			Борщ с картофелем и свежей капустой			Хлеб пш.	5,7	5,7	лавр./лист	0,0003	0,0003
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	лук репчат.	8,23	6,86	соль	0,15	0,15
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	свекла	50	40	морковь	7,97	6,38	лук репчат.	3,57	3
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	капуста б/кач	25	20	яйца шт./гр.	0,095шт.	3,8	м/сливочное	0,3	0,3
			картофель	26,75	20	сухарь паниро	4,8	4,8	макаронны отварные		
205/11	макаронны/икра овощная	155/25	морковь	12,5	10	м/растительн	6	6	сырьё	брутто	нетто
282/11	Суфле из печени	120/15	лук репчат.	12	10	Компот из смеси сухофруктов			макаронны	50	50
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	м/сливочное	5	5				м/сливочное	12,2	12,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	томат пюре	7,5	7,5	сырьё	брутто	нетто	икра овощная		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	сахар	1,5	1,5	смесь сух-в	20	20	баклажан	9,93	9,93
			лавр./лист	0,01	0,01	сахар	10	10	кабачёк	13,93	11,15
			соль	1,4	1,4	лим/кислота	0,2	0,2	морковь	5	4
			вода	200	200	вода	200	200	капуста	7,2	5,75
			приправа овощн	1,1	1,1	овощи свежие или солёные			лук репчат.	3,28	2,75
			говядина	7,068	6	огурец	63,12	60	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	макаронны	20	20	Кофейный нап	5,5	5,5	апельсин	141,91	100
379/11	Кофейный напиток	200	молоко	225	225	молоко	200	200			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	сахар	1,5	1,5	сахар	8	8			
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20	соль	1,2	1,2	вода	20	20			
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	м/сливочное	2	2	Шницель рыбный			СОУС:		
			вода	5	5	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
О Б Е Д			масло порциями			минтай б/г	141,07	98,9	сметана	2,45	2,45
115/11	Суп с крупой	250	сырьё	брутто	нетто	лук репчат.	23	20,7	томат пюре	1	1
235/11	Шницель рыбный (минтай)	115/10	м/сливочное	10	10	зелень	2,3	2,3	мука пшен.	0,69	0,69
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	Суп с крупой			молоко	9,2	9,2	вода	6,9	6,9
128-131	картофельное пюре	180	сырьё	брутто	нетто	яйца шт./гр.	0,115шт.	4,6	лавр. / лист	0,0002	0,0002
359/11	Кисель витаминизированный	200	крупка пшеничка	20	20	сухарь паниро	13,8	13,8	соль	0,1	0,1
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	морковь	12,5	10	м/растительн	10	10	лук репчат.	2,38	2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	лук репчат.	12	10	соль	0,7	0,7	м/сливочное	0,2	0,2
			м/сливочное	5	5	картофельное пюре			Кисель ассорти фруктовое		
			лавр./лист	0,01	0,01	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			соль	1,3	1,3	картофель	210,6	158,4	сухофрукты	25	25
			вода	250	250	м /сливочное	5,4	5,4	сахар	11,4	11,4
			говядина	7,068	6	молоко	28,8	28,8	яблоки св.	3,3	2,75
						овощи свежие или солёные			сок яблочный	50	50
						сырьё	брутто	нетто	крахмал	10	10
						помидор	70,8	60	вода	168	168

10 - 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 рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
3-й день			запеканка из творога со сгущённым молоком			сыр порциями			чай с сахаром		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	творог	168,59	165	костромской	20,83	20	чай	1	1
376/11	чай с сахаром	200	мука пш.	14,64	14,64	Тефтели мясные			вода	66	66
15/11	сыр порциями костромской	20	сахар песок	14,64	14,64	сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	яйца шт./ гр.	0,183 шт.	7,32	говядина	16,59	14,1	вода	150	150
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	105	м/сливочное	7,2	7,2	филе бедро кур	53,758	47,84	Фрукты свежие (яблоко)		
			сухари панир.	7,2	7,2	Хлеб пш.	15,6	15,6	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			сметана	7,2	7,2	молоко	5,43	5,43	нарезка	119,18	105
112/11	Суп с макаронами	250	молоко сгущённое	20	20	яйца шт./гр.	0,1 шт.	4			
278-331/1	тефтели мясные	90/ 40	Суп с макаронами			лук репчат.	36	30			
71 / 11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	4,5	4,5			
171/11	каша ячневая	180	макароны	20	20	мука пш.	6,1	6,1	каша ячневая		
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	12,5	10	м/растительное	5	5	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	лук репч.	12	10	СОУС			ячневая	40	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	м/сливочное	5	5	сметана	5,2	5,2	вода	140	140
			томат пюре	1,5	1,5	мука пш.	3	3	м/сливочное	10	10
			соль	1,3	1,3	вода	35,3	35,3	Овощи свежие		
			лавр./лист	0,01	0,01	томат пюре	4	4	сырьё	брутто	нетто
			вода	237,7	237,7	лавр./лист	0,0008	0,0008	огурец	63,12	60
			бедро птицы	7,068	6	соль	0,4	0,4			

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
1-й день			Котлета рыбная			Капуста тушёная					
4-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ЗАВТРАК			б/г минтай	160,672	112,625	капуста	255,60	205,20	лук репчат.	9	7,2
139/11	Капуста тушёная	180	молоко	4,6	4,6	к-та лимон	0,17	0,17	лавр./лист	0,0015	0,0015
234/11	Котлета рыбная	120	яйца шт./гр.	0,025 шт.	1	вода	5,23	5,23	мука пшенич	1,8	1,8
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репчат.	4,97	3,875	м/сливочное	7,2	7,2	сахар	5,4	5,4
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	хлеб пш.	10	10	томат пюр	10,8	10,8	соль	0,44	0,44
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	сухари панир	12	12	морковь	5,4	4,5	Фрукты свежие		
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	м/растительное	6,45	6,45	Жаркое по - дормашнему			сырьё	брутто	нетто
ОБЕД						сырьё	брутто	нетто	бананы	100,00	100
102/11	Суп картоф. с горохом	250	Суп картофель. с горохом			свинина	107,02	91,02	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ сухофруктов		
71 / 11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	сырьё	брутто	нетто	картофель	128,00	96,0	сырьё	брутто	нетто
259/11	Жаркое по - дормашнему	60/120	картофель	66,75	50	лук репчат.	11,52	9,6	смесь сух-в	20	20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	морковь	12,5	10	томат пюр	5,76	5,76	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	лук репчат.	12	10	м/растительное	7	7	лим/кислота	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	крупя горюх	20	20	лавр. /лист	0,0079	0,0079	вода	200	200
			м/сливочное	5	5	приправа овощ	1,5	1,5	овощи свежие или солёные		
			соль	1,3	1,3				сырьё	брутто	нетто
			лавр. /лист	0,01	0,01				огурец	63,12	60,00
			вода	175	175						
			говядина	7,068	6						

10 - 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.

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
5 -й день			каша молочная манная			Кондитерские изделия			чай с сахаром		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
181/11	Каша молочная (манная)	220	Крупа манная	32,02	32,02	печенье	30	30	чай	1	1
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	30	молоко	178,6	178,6	Котлета рублен. из птицы			вода	66	
376/11	чай с сахаром	200	вода	2,175	2,175	сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	соль	0,3	0,3	бедро куриное	166,10	93,09	вода	150	
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	сахар	6,24	6,24	хлеб пш.	16	16	Фрукты свежие		
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	м/сливочное	13,5	13,5	молоко	7,71	7,71	сырьё	брутто	нетто
О Б Е Д			Щи из свежей капусты с картофелем			яйцо шт./ гр.	0,04 шт.	1,6	апельсин	141,910	100
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250				м/сливочное	3,6	3,6	каша пшенная		
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	сырьё	брутто	нетто	сухарь паниров.	10	10	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	капуста б/кач	64,38	51,5	м/растительное	6	6	Крупа пшено	44,8	44,8
			картофель	40	30	соус			м/сливочное	8,35	8,35
171/11	каша пшенная	180	морковь	12,5	10	мука пш.	0,4	0,4	вода	140	140
			лук репчат.	12	10	вода	13,15	13,15	овощи свежие или солёные		
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	томат пюре	2,5	2,5	томат пюре	2,81	2,81	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	5	5	сметана	0,8	0,8	огурец	63,12	60,00
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	соль	1,3	1,3	лук репчат.	1,03	0,875			
			лавр./лист	0,01	0,01	м/сливочное	2,35	2,35			
			вода	200	200	морковь	6,84	5,47			
			приправа овощн	1,3	1,300	лавр./лист	0,002	0,002			
			говядина	7,068	6	соль	0,2	0,2			

2 - я неделя

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6 -й день			Рагу из овощей			СОУС:			Оладьи из печени с картофелем		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
282/11	Оладьи из печени с картофелем	120	картофель	66,7	41,25	вода	48		печень	122,23	100
143/11	Рагу из овощей	180	морковь	36	28,8	сметана	8,595	8,595	картофель	13,338	10
			лук репчат.	18	14,4	мука пшенич	2	2	крахмал	2	2
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	27	кабачёк	36,57	24,00	томат пюре	5,4	5,4	мука пш	10,9	10,9
382/11	Какао витаминизированный	200	капуста	45,00	36,00	лавр./лист	0,0011	0,0011	лук репчат.	5,96	6,002
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	горошек зелёный	29,27	18,998	соль	0,54	0,54	лук репчат.	5,96	6,002
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	м/растительное	7,2	7,2	приправа овощ	0,97	0,97	соль	0,95	0,95
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	лавр./лист	0,018	0,018	Свекольник			яйца шт./ гр.	0,227	9,08
О Б Е Д			Плов с говядиной			сырьё	брутто	нетто	крупа манная	7,6	7,6
83/11	Свекольник	250	сырьё	брутто	нетто	свекла	64,2	50	м/сливочное	7,6	7,6
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	говядина	109,65	94,8	картофель	8,04	6	Какао витаминизированный		
265/11	Плов с говядиной	60/130	крупа рисовая	44,20	44,20	морковь	10	8	сырьё	брутто	нетто
			м/растительное	6,5	6,5	лук репчат.	9,6	8	Какао -порошо	3,3	3,3
377/11	чай с лимоном	200	лук репчат.	7,8	6,5	томат пюре	2	2	молоко	200	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	морковь	13	10,4	яйцо шт./гр.	0,475 шт.	19	сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	специя д/ плова	1	1	сметана	5,85	5,85	вода	10	10
			томат пюре	10,4	10,4	сахар	1,2	1,2	чай с лимоном		
			соль	0,8	0,8	м/растительное	1	1	сырьё	брутто	нетто
			вода	100		м/сливочное	4	4	чай	1	1
			овощи свежие или солёные			соль	1,3	1,3	вода	66	
			сырьё	брутто	нетто	лавр./лист	0,01	0,01	сахар	10	10
			помидор	70,8	60	вода	200	200	вода	150	
			Фрукты свежие (яблоко)			говядина	7,068	6	лимон	8	7
			нарезка	113,50	100						

10 - 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

ОСЕНЬ 2022 - ____ год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7 - и день			Суп молочный с лапшой			чай с сахаром					
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	тефтели рыбные		
120/11	Суп молочный с лапшой	250	лапша	20	20	чай	1	1	сырьё	брутто	нетто
376/11	чай с сахаром	200	молоко	225	225	вода	66	66	минтай б/г	154,352	108,2
15 /11	Сыр порциями (костромской)	10	сахар	1,5	1,5	сахар	10	10	хлеб пш.	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	соль	1,2	1,2	вода	150	150	молоко	2,6	2,6
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	м/сливочное	2	2	Сыр порциями			лук репчат.	7,715	6
			вода	5	5	сырьё	брутто	нетто	яйца шт./ гр.	0,105шт.	4,2
ОБЕД			Фрукты свежие (яблоко)			сыр костромско	10,34	10	сухарь панир.	4	4
99 / 11	Суп из овощей	250	сырьё	брутто	нетто				мука пш.	5,2	5,2
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	нарезка	113,50	100	картофель пюре			соль	0,6	0,6
						сырьё	брутто	нетто	м/растительн	7,25	7,25
278/11	Тефтели рыбные (минтай)	115/10	Суп из овощей			картофель	210,6	158,4	соус		
128/11	картофельное пюре	180	сырьё	брутто	нетто	м /сливочное	5,4	5,4	мука пш.	0,55	0,55
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	горошек зел	59,29	38,5	молоко	28,8	28,8	вода	6,5	6,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	картофель	57,41	43				томат пюре	1,03	1,03
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	морковь	12,5	10				сметана	0,575	0,575
			лук репчат.	12	10				лук репчат.	0,515	0,44
			м/сливочное	5	5				м/сливочное	1	1
			соль	1,3	1,3				морковь	3,42	2,74
			лавр./лист	0,01	0,01	овощи свежие или солёные			лавр./лист	0,00998	0,00998
			вода	187,5	187,5	сырьё	брутто	нетто	соль	0,1	0,1
			говядина	7,068	6	огурец	63,12	60,00			

2- я неделя

8 - й день			Омлет с птицей / кукуруза отварная конс.						Кофейный напиток		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
212/11	Омлет с птицей	180	филе бедро кур	95,198	84,75	м/сливочное	5	5	Кофейный напиток	5,5	5,5
379/11	Кофейный напиток	200	помидоры св.	11,8	10	кукуруза отварная			молоко	200	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20	сыр костромско	13,03	12,5	консервирован	83,34	50	сахар	8	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	яйца шт./ гр.	2,404 шт.	96,16	Фрукты свежие			вода	20	
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	молоко	35,4	35,4	сырьё	брутто	нетто	Сыр порциями		
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	соль	0,72	0,72	бананы	100,00	100	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			Суп с лапшой			Рагу с мясом			сыр костромско	20,83	20
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	100,51	86,9	сухофруктов		
			мука на подпыл	0,8	0,8	картофель	137,430	102,75	сырьё	брутто	нетто
263/11	Рагу с мясом	55/145	яйца шт./гр.	0,125 шт	5	морковь	24,36	19,72	смесь сух-в	20	20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	молоко	3,5	3,5	лук репчат.	13,9	11,6	сахар	10	10
			соль	0,5	0,5	томат пюре	6,96	6,96	лим/кислота	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	<i>выход подсушенной лапши 20 гр.</i>			м/растительн	9,3	9,3	вода	200	200
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	лук репчат.	12	10	лавр./лист	0,017	0,0170			
			м/сливочное	5	5	приправа овощ	1,25	1,25			
			соль	1,3	1,3	соль	0,81	0,81			
			лавр./лист	0,01	0,01						
			вода	237,5	237,5	овощи свежие или солёные					
			бедро птицы	7,068	6	сырьё	брутто	нетто			
						помидор	70,8	60			

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

Возрастная категория: 12 лет и старше

2 - я неделя

55% ОСЕНЬ 2022 - __ год.

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			запеканка из творога с молоком сгущённым						чай с сахаром		
9 -й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ЗАВТРАК			творог	168,59	165	м/сливочное	7,2	7,2	чай	1	1
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	180/20	мука пш.	14,64	14,64	сухарь панир.	7,2	7,2	вода	66	66
			сахар песок	14,64	14,64	сметана	7,2	7,2	сахар	10	10
376/11	чай с сахаром	200	яйца шт./ гр.	0,183 гр.	7,32	молоко сгущённое	20	20	вода	150	150
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20	Сыр порциями			Фрукты свежие					
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	Картофель тушёный		
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	сыр костромской	20,83	20	апельсин	141,905	100	с овощами		
			Суп с клёцками			Биточки особые			сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	Картофель	210,9	157,5
108/11	Суп с клёцками	250	картофель	56,1	42	говядина	30,8	26,18	морковь	10,08	7,2
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	морковь	12,5	10	филе бедро пти	60,48	53,82	лук репчат.	8,64	7,2
			лук репчат.	12	10	хлеб пш.	16,7	16,7	м/растительное	6,3	6,3
269/11	Биточки особые	100	м/сливочное	5	5	молоко	5,9	5,9	м/сливочное	3,7	3,7
142-131/1	Картофель тушёный с овощами	180	соль	1,3	1,3	лук репчат.	12	10	лавр. / лист	0,0180	0,0180
			лавр./лист	0,01	0,01	яйцо шт. / гр.	0,09 шт.	3,6	горошек зелёный	17,06	11,10
359/11	Кисель витаминизированный	200	вода	193,8	193,8	соль	0,77	0,77	соль	1	1
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	говядина	7,068	6	сухарь панир.	10	10	приправа овощ	1,56	1,56
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	КЛЁЦКИ: соль	0,59	0,59	м/растительное	6,5	6,5	соус		
			молоко	31,4	31,4	Кисель витаминизированный			сметана	8,75	8,75
			м/сливочное	2,28	2,28	сырьё	брутто	нетто	мука пшенич	2,7	2,7
			яйца шт./гр.	0,143шт.	5,72	сухофрукты	25	25	томат пюре	3,5	3,5
			мука пш.	20,02	20,02	сахар	5	5	вода	27	27
						яблоки св.	3,3	2,75	лавр. / лист	0,0007	0,0007
			овощи свежие или солёные			сок яблочный	50	50	соль	0,36	0,36
			сырьё	брутто	нетто	крахмал	10	10			
			огурец	63,12	60,00	вода	168	168			

2 - я неделя

10 -й день			Каша молочная рисовая			Какао витаминизированный			яйцо отварное		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
182/11	Каша молочная рисовая	220	крупа рисовая	32,55	32,55	Какао-порошок	3,3	3,3	яйцо отварное	40	40
382/11	Какао витаминизированный	200	молоко	126,16	126,16	молоко	200	200			
209/11	яйцо отварное	40	сахар	6,3	6,3	сахар	5	5	Фрукты свежие (яблоко)		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	соль	0,3	0,3	вода	10	10	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	вода	57,59	57,59				нарезка	113,5	100
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	м/сливочное	10	10						
			Суп с рыбными фрикадельками			Котлета мясная			соус		
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	250	картофель	45,39	34	свинина	86	74	сметана	4,9	4,9
268/11	Котлета мясная	100/20	морковь	12,5	10	Хлеб пш.	18	18	томат пюре	2	2
128/11	картофель пюре /	90 / 90	лук репчат.	12	10	молоко	10,4	10,4	мука пшен.	1,38	1,38
75/11	икра свекольная		томат пюре	2,5	2,5	яйца шт. / гр.	0,09 шт.	3,6	вода	13,8	13,8
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4,42	4,42	лук репчат.	12,5	10	лавр. / лист	0,0004	0,0004
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	68	соль	1,3	1,3	сухарь панир	10	10	соль	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	приправа овощ	1,37	1,37	м/растительное	6,5	6,5	лук репчат.	4,76	4
			лавр. / лист	0,01	0,01	соль	0,6	0,6	м/сливочное	0,4	0,4
			вода	175	175	картофель пюре			икра свекольная		
			минтай б/г	18,18	18,18	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			фрикадельки			картофель	105,3	79,2	свекла	83,13	67,5
			минтай б/г	122,1	85,6	молоко	14,4	13,5	лук репчатый	18,72	15,75
			яйца шт./гр.	0,1 шт.	4	м /сливочное	2,7	2,7	томат пюре	22,5	22,5
			лук репчат.	22,848	19,2				м/растительное	6,75	6,75
									сахар	1,08	1,08

Возрастная категория: 12 лет и старше **МЕНЮ****10 - ТИДНЕВКА****на одного человека в день****ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ**

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	70	70	сметана	3,48	3,48	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	105,7	105,7	м/сливочное	27,5	27,5	баклажан	9,93	9,93
мука пш.	7,68	7,68	м/растительное	7,25	7,25	кабачёк	13,93	11,15
итого крупа	33,83	33,83	яйцо шт. / гр.	0,0950	3,80	томат пюре	10,25	10,25
макаронь	50	50	сахар	27,6	27,6	капуста б/кач.	32,2	25,75
картофель	26,75	20	кондитер	25	25	лук репчатый	27,08	22,61
всего овощей	231,980	200,1	ЧАЙ	1	1	морковь	25,47	20,38
яблоки	149,000	100	соль	2,420	2,42	свекла	50	40
сухофрукты	20	20	итого Специи	1,3103	1,3103	огурец	63,12	60
говядина	7,068	6	лавр./лист	0,0103	0,0103	итого овощи	231,980	200,07
ПЕЧЕНЬ	144	120	приправа овощная	1,1	1,1	вода	652,58	652,58
молоко	143,00	143	ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2	КРУПЫ		
макаронь отварные			сухарь панирован.	4,8	4,8	пшено	13,83	13,83
сырьё	брутто	нетто				рис	20,00	20,00
макаронь	36,5	36,5				итого крупа	33,83	33,83
м/сливочное	6	6						

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60	сметана	2,45	2,45	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	80	80	м/сливочное	22,6	22,6	томат пюре	1	1
мука пш.	0,69	0,69	м/растительное	10	10	зелень св.	2,3	2,3
крупа пшено	20	20	яйцо шт. / гр.	0,1150	4,60	лук репчатый	37,38	32,70
макаронь	20,00	20	сахар	20,9	20,900	морковь	12,5	10
картофель	210,60	158,40	кофейный	5,5	5,5	помидор	70,8	60
всего овощей	123,98	106,000	соль	3,3	3,3	итого овощи	123,980	106,00
фрукты яблоко	145,21	102,75	Крахмал	10	10			
сухофрукты	25	25	итого Специи	0,0102	0,0102	вода	449,9	449,9
сок	50	50	лавр./лист	0,0102	0,0102			
говядина	7,068	6	сухарь панирован.	13,8	13,8			
минтай без/голов	141	98,9						
молоко	463	463						

Возрастная категория: 12 лет и старше МЕНЮ

10 - 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
хлеб ржан.	50	50
хлеб пшен.	105,6	105,6
мука пш.	23,74	23,74
крупа ячка	40	40
макароны	20	20
всего овощей	129,120	115,50
фрукты яблоко св	119,175	105
Сок	200	200
говядина	16,59	14,1
итого птица	60,826	53,84
молоко	5,43	25,43
молоко сгущёное	20	

филе бедро птицы	53,758	47,84
бедро птицы	7,068	6
итого птицы	60,826	53,84

сырьё	брутто	нетто
творог	168,590	165
сыр костромской	20,83	20
сметана	12,4	12,4
м/сливочное	26,7	26,7
м/растительное	5,0	5
яйцо шт. / гр.	0,2830	11,3
сахар	24,6	24,6
чай	1	1
соль	1,7	1,7
итого Специи	0,0108	0,0108
лавр./лист	0,0108	0,0108
сухарь панирован.	7,2	7,2

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	5,5	5,5
лук репчатый	48	40,00
морковь	12,5	10
огурец св.	63,12	60
итого овощи	129,120	115,50

вода	629	629
------	-----	-----

Я Й Ц А	штук	грамм
в запеканку	0,1830	7,3
в тефтели	0,1000	4
ИТОГО ЯЙЦА	0,2830	11,32

4-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	80	80
хлеб пшен.	120	120
мука пш.	1,8	1,8
крупа горох	20	20
картофель	194,75	146,0
всего овощей	390,670	326,94
яблоки	100,0	100
сухофрукты	20,0	20
сок	200	200
итого мяса	114,09	97,02
минтай б/г	160,67	112,625
молоко	4,6	4,6

сырьё	брутто	нетто
м/сливочное	12,2	12,2
м/растительное	13,45	13,45
яйцо шт. / гр.	0,0250	1,00
сахар	15,4	15,4
соль	1,74	1,74
итого Специи	1,8894	1,8894
лавр./лист	0,0194	0,0194
приправа овощная	1,5	1,5
ЛИМ КИСЛ	0,37	0,37
сухарь панирован.	12,0	12

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	16,56	16,56
капуста свеж.	255,60	205,20
лук репчатый	37,49	30,68
морковь	17,90	14,5
огурец свежий	63,12	60,00
итого овощи	390,670	326,94

вода	380,23	180,23
------	--------	--------

МЯСО	брутто	нетто
свинина	107,02	91,02
говядина	7,068	6
итого мяса	114,09	97,02

Возрастная категория: 12 лет и старше **МЕНЮ****10 - ТИДНЕВКА****на одного человека в день****ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ**

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

5-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	80	80	сметана	0,8	0,8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	106	106	м/сливочное	32,8	32,8	томат пюре	5,31	5,31
мука пш.	0,4	0,4	м/растительное	6	6	капуста б/кач.	64,38	51,50
итого крупа	76,82	76,82	яйцо шт. / гр.	0,04000	1,60	лук репчатый	13,03	10,875
картофель	40,0	30,0	сахар	16,24	16,24	морковь	19,34	15,47
всего овощей	165,180	143,16	кондитерка	30	30	огурец св.	63,12	60,00
фрукты яблоко св	141,910	100	чай	1	1	итого овощи	165,180	143,16
сок яблочный	200	200	соль	1,800	1,8			
говядина	7,068	6	итого Специи	1,3120	1,314			
бедро кур на кости	166,1	93,09	лавр./лист	0,012	0,012	вода	571,33	571,325
молоко	186,31	186,31	приправа овощная	1,300	1,300			
			ЛИМ КИСЛ		0,002	КРУПЫ	брутто	нетто
			сухарь панированный	10	10	пшено	44,8	44,8
						манка	32,02	32,02
						итого крупа	76,82	76,82

2 - я неделя

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	80	80	сметана	14,445	14,445	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	80	80	м/сливочное	11,6	11,6	горошек конс.	29,27	19,00
мука пш.	12,90	12,9	м/растительное	14,7	14,7	репа	36,57	24,00
крупа итого	51,80	51,8	яйцо шт. / гр.	0,702000	28,08	томат пюре	17,8	17,8
картофель	88,08	57,3	сахар	16,2	16,2	капуста свеж.	45,00	36,00
всего овощей	364,00	288,90	кондитерка	27	27	лук репчатый	41,36	34,90
фрукты яблоко	121,50	107	чай	1	1	морковь	59	47,2
говядина	116,72	100,8	какао порошок	3,3	3,3	свекла	64,2	50
печень	122,23	100	соль	3,59	3,59	помидор св.	70,8	60,00
молоко	200	200	Крахмал	2	2	итого овощи	363,997	288,90
			Специи	1,9991	1,9991			
			лавр./лист	0,0291	0,0291	вода	574,00	424
			специи д/плова	1	1,000			
фрукты	брутто	нетто	приправа овощная	0,97	0,97	КРУПА	брутто	нетто
яблоко	113,50	100	сухарь панированный			МАНКА	7,6	7,6
лимон	8,00	7,00				РИС	44,20	44,20
итого фрукты	121,5	107				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			

Возрастная категория: 12 лет и старше **МЕНЮ****10 - ТИДНЕВКА**

на одного человека в день

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40
хлеб пшен.	140	140
мука пш.	5,75	5,75
лапша	20,00	20
картофель	268,01	201,40
всего овощей	159,590	128,71
фрукты яблоко св	113,500	100
сок яблочный	200	200
говядина	7,068	6
минтай без/голов	154,35	108,2
молоко	256,40	256,4

сырьё	брутто	нетто
сыр костромской	10,34	10
сметана	0,575	0,575
м/сливочное	13,4	13,4
м/растительное	7,25	7,25
яйцо шт. / гр.	0,1050	4,20
сахар	11,5	11,5
чай	1	1
соль	3,2	3,2
итого Специи	0,01998	0,01998
лавр./лист	0,01998	0,0200
сухари панирр	4	4,0

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Горошек консерв	59,29	38,5
томат пюре	1,03	1,03
лук репчатый	20,23	16,44
морковь	15,92	12,74
огурец св.	63,12	60,00
ИТОГО ОВОЩИ	159,590	128,71

вода	415,00	23,55
------	--------	-------

8-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	80	80
хлеб пшен.	120	120
мука пш	18,3	18,3
картофель	137,43	102,75
всего овощей	223,180	168,28
яблоки	100,00	100
сухофрукты	20,00	20
свинина	100,510	86,9
ИТОГО ПТИЦЫ	102,266	90,75
молоко	238,90	238,90
сыр костромской	33,86	32,50

сырьё	брутто	нетто
м/сливочное	10	10
м/растительное	9,3	9,3
яйцо шт. / гр.	2,52900	101,16
сахар	18	18,0
кофейный нап.	5,5	5,5
соль	3,33	3,33
ИТОГО Специи	1,477	1,4770
лавр./лист	0,027	0,0270
приправа овощная	1,25	1,250
лим/кислота	0,200	0,2

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
кукуруза конс.	83,3	50
томат пюре	7,0	6,96
лук репчатый	25,9	21,6
морковь	24,36	19,72
помидор св.	82,6	70,00
ИТОГО ОВОЩИ	223,180	168,28

вода	457,50	457,5
------	--------	-------

птица	брутто	нетто
бедро птицы	7,068	6
филе бедро кур	95,20	84,75
ИТОГО ПТИЦЫ	102,266	90,75

Я И Ц А	штук	грамм
в лапшу	0,1250	5
в омлет	2,4040	96,16
ИТОГО ЯИЦА	2,52900	101,16

Возрастная категория: 12 лет и старше

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

на одного человека в день

ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40
хлеб пшен.	96,7	96,7
мука пш.	37,36	37,36
картофель	267,0	199,5
всего овощей	138,900	119,00
фрукты св. яблок	145,2	102,75
сухофрукты	25,00	25
сок яблочный	50	50
говядина	37,868	32,18
филе бедро кур	60,480	53,82
молоко	37,30	57
молоко сгущён.	20,00	

сырьё	брутто	нетто
творог	168,59	165
сыр костромской	20,83	20
сметана	15,95	15,95
м/сливочное	18,18	18,18
м/растительное	12,8	12,8
яйцо шт. / гр.	0,4160	16,64
сахар	29,6	29,6
чай	1	1
соль	4,02	4,02
Крахмал	10	10
итого Специи	1,5887	1,5887
лавр./лист	0,0287	0,0287
приправа овощная	1,56	1,560
ваниль		
сухари панирован.	17,2	17,2

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Горошек консерв.	17,060	11,10
томат пюре	3,5	3,5
лук репчатый	32,64	27,20
морковь	22,58	17,2
огурец свежий	63,12	60,00
ИТОГО ОВОЩИ	138,900	119,00

вода	604,80	604,8
------	--------	-------

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

10-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	80	80
хлеб пшен.	146	146
мука пш.	1,38	1,38
крупа рисовая	32,55	32,55
картофель	150,69	113,2
всего овощей	193,458	163,45
фрукты св. яблок	113,5	100
сок	200	200
свинина	86	74,0
минтай б/г	140,28	103,78
молоко	350,96	350,06

сырьё	брутто	нетто
сметана	4,90	4,9
м/сливочное	17,52	17,52
м/растительное	13,25	13,25
яйцо шт. / гр.	1,1900	47,60
сахар	12,38	12,4
какао порошок	3,3	3,3
соль	2,4	2,4
итого Специи	1,3804	1,3804
лавр./лист	0,0104	0,0104
приправа овощная	1,37	1,370
сухари панирован.	10	10,0

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

вода	256,39	
------	--------	--

Я И Ц А	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

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 НЕТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 20% ОБЕДОВ 35% (всего 55%)										в среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+/-)
			г. на одного человека											
			Меню 10 - тидневка											
			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	66	70	60	50	80	80	80	40	80	40	80	66	100
2	хлеб пшеничный	110	105,7	80	105,6	120	106	80	140	120	96,7	146	110	100
3	мука пшеничная	11	7,68	0,69	23,74	1,8	0,4	12,9	5,75	18,3	37,36	1,38	11	100
4	крупы, бобовые	27,5	33,83	20	40	20	76,82	51,8	0	0	0	32,55	27,5	100
5	макаронные изделия	11	50	20	20	0	0	0	20	0	0	0	11	100
6	картофель	102,85	20	158,4	0	146	30	57,25	201,4	102,75	199,5	113,2	102,85	100
7	овощи (свекл, консерв-е, Зелень, томаты, соевная)	176	200,07	106	115,5	326,935	143,155	288,9	128,71	168,28	119	163,45	176	100
8	фрукты свежие	101,75	100	102,75	105	100	100	107	100	100	102,75	100	101,75	100
9	сухофрукты	11	20	25	0	20	0	0	0	20	25	0	11	100
10	соки фруктовые	110	0	50	200	200	200	0	200	0	50	200	110	100
11	мясо 1-й категории	42,9	6	6	14,1	97,02	6	100,8	6	86,9	32,18	74	42,9	100
12	цыпленок 1 кат. потрошенные	29,15	0	0	53,84	0	93,09	0	0	90,75	53,82	0	29,15	100
13	рыба-филе	42,35	0	98,9	0	112,625	0	0	108,2	0	0	103,78	42,3505	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	22	120	0	0	0	0	100	0	0	0	0	22	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	192,5	143	463	25,43	4,6	186,31	200	256,4	238,9	57,3	350,06	192,5	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	33	0	0	165,0	0	0	0	0	0	165,0	0	33	100
17	сыр	8,25	0	0	20,0	0	0	0	10	32,50	20	0	8,25	100
18	сметана (м. д. ж. не более15%)	5,5	3,48	2,45	12,4	0	0,8	14,445	0,575	0	15,95	4,9	5,5	100
19	масло сливочное	19,25	27,5	22,60	26,7	12,2	32,8	11,6	13,4	10	18,18	17,52	19,25	100
20	масло растительное	9,9	7,25	10	5,0	13,45	6	14,7	7,25	9,30	12,80	13,25	9,9	100
21	яйцо диетическое столовое	22	3,8	4,60	11,3	1	1,6	28,08	4,2	101,16	16,64	47,6	22	100
22	сахар	19,25	27,60	20,90	24,64	15,4	16,24	16,20	11,5	18,00	29,640	12,380	19,25	100
23	кондитерские изделия	8,25	25	0	0,0	0	30	27	0	0	0	0	8,2	99
24	чай	1,1	1	0	1,0	0	1	1	1	0	1,0	0	0,6	55
25	какао - порошок	0,66	0	0	0,0	0	0	3,30	0	0	0	0	0,66	100
26	кофейный напиток	1,1	0	5,5	0,0	0	0	0	0	5,5	0	0	1,1	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	2,75	2,42	3,30	1,7	1,74	1,8	3,59	3,2	3,33	4,02	2,4	2,75	100
28	Крахмал	2,2	0	10	0,0	0	0	2	0	0	10	0	2,2	100
29	Специи	1,1	1,3103	0,0102	0,0108	1,8894	1,314	1,9991	0,01998	1,4770	1,58872	1,3804	1,10	100
30	белки	49,5	49,50	49,61	49,50	49,38	49,50	49,51	49,50	49,50	49,23	49,77	49,50	100
31	жиры	50,6	50,57	50,49	50,60	50,74	50,60	50,60	50,60	50,70	50,59	50,52	50,60	100
32	углеводы	210,65	210,79	210,56	210,75	210,51	210,65	210,65	210,11	210,65	211,06	210,78	210,65	100
33	калорийность	1496	1496,30	1495,10	1496,38	1496,25	1495,97	1496,03	1493,84	1496,85	1496,46	1496,83	1496,0	100

Рекомендации по корректировке меню :

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ

1 - я неделя

О С Е Н Ь

50% возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
175/11	Каша молочная ии риса и пшена	200
375/11	чай без сахара	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110
ОБЕД		
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	200
203-133 /11	макароны / кукуруза отварная консервированная	90 /60
282/11	Суфле из печени	100/15
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20

2-й день		
120/11	Суп молочный с макаронами	200
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110
ОБЕД		
115/11	Суп с крупой	200
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/10
128-131	картофельное пюре / Горошек овощ. отварн. (конс.)	120/40
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
3-й день		
ЗАВТРАК		
223/11	запеканка из творога со сгущённым молоком	135/25
376/11	чай с сахаром	200
15/11	сыр порциями костромской	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120
ОБЕД		
112/11	Суп с макаронами	200
278/11	тефтели мясные	65/ 45
171-75 / 11	каша ячневая/ Кукуруза отварн. консервированная	100/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
4-й день		
ЗАВТРАК		
129/11	капуста запечённая/	120/30
132/11	фасоль овощ. отварн. Консерв.	
234/11	Котлета рыбная	100
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
ОБЕД		
102/11	Суп картоф. с горохом	200
71 /11	овощи свежие (огурец)	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	50/120
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
5 -й день		
ЗАВТРАК		
181/11	Каша молочная (манная)	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	30
376/11	чай без сахара	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110
ОБЕД		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200
294/11	Котлета рубленая из птицы	90/20
171-75 / 11	каша пшенная/ икра свекольная	100/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ

2 - я неделя

ОСЕНЬ

50% возрастная категория: 7-11 лет

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6 -й день		
ЗАВТРАК		
71 /11	Овощи свежие (помидор)	60
265/11	Плов с говядиной	50/100
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110
ОБЕД		
83/11	Свекольник	200
148/11	Котлета картофельная с печенью	100
143/11	Рагу из овощей	180
385/11	Молоко кипячёное	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7 -й день		
ЗАВТРАК		
120/11	Суп молочный с лапшой	200
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	115
ОБЕД		
99 / 11	Суп из овощей	200
278/11	Тефтели рыбные (минтай)	100/10
128-73	картофельное пюре / / 11 /икра кабачковая	100/50
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
8 -й день		
ЗАВТРАК		
212/11	Омлет с птицей / кукуруза	150/50
133/11	отварная (консервированная)	
379/11	Кофейный напиток	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ОБЕД		
111/11	Суп с лапшой	200
263/11	Рагу с мясом	55/125
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9 -й день		
ЗАВТРАК		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	135/15
376/11	чай с сахаром	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120
ОБЕД		
108/11	Суп с клёцками	200
71/11	овощи свежие (огурец)	60
269/11	Биточки особые	90
284/11	Картофель тушёный с овощами	150
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	43
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
10 -й день		
ЗАВТРАК		
182/11	Каша молочная рисовая	190/10
382/11	Какао с молоком	200
201/11	яйцо отварное	40
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
ОБЕД		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200
268/11	Котлета мясная	80/20
128-131	картофель отварной / кукуруза овощ. отварн. (конс.)	100/50
377/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30

[illegible]

(продолжение таблицы часть 2)

месяц	(продолжение таблицы часть 2)																								
	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		калорийность		
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	
		100%		100%		100%	3,3	100%		100%		100%		100%		100%		100%	2,5	100%		12	100%	786	100%
		100%		100%		100%	3,3	100%		100%		100%		100%		100%		100%	2,5	100%		12	100%	786	100%

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ

1 - я неделя

О С Е Н Ь

50% возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
ЗАВТРАК		
175/11	Каша молочная ии риса и пшена	200
375/11	чай без сахара	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	250
203-133 /11	макароны / кукуруза отварная консервированная	120 /60
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

2-й день		
120/11	Суп молочный с макаронами	250
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
115/11	Суп с крупой	250
235/11	Шницель рыбный (минтай)	110/10
128-131	картофельное пюре / Горошек овощ. отварн. (конс.)	120/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40

3-й день		
ЗАВТРАК		
223/11	запеканка из творога со сгущённым молоком	165/35
376/11	чай с сахаром	200
15/11	сыр порциями костромской	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110
ОБЕД		
112/11	Суп с макаронами	250
278/11	тефтели мясные	80/ 40
171-75 / 11	каша ячневая/ Кукуруза отварн. консервированная	115/65
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40

Сборник рецеп №	Наименование блюд 1-й день	Выход 1-п/г.
4-й день		
ЗАВТРАК		
129/11	капуста запечённая/	120/60
132/11	фасоль овощ. отварн. Консерв.	
234/11	Котлета рыбная	120
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
ОБЕД		
102/11	Суп картоф. с горохом	250
259/11	Жаркое по - дормашнему	60/120
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
5 -й день		
ЗАВТРАК		
181/11	Каша молочная (манная)	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20
376/11	чай без сахара	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
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	110/70
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40

КОМПАНОВКА 10- ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ

2 - я неделя

ОСЕНЬ

50% возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6 -й день		
ЗАВТРАК		
71 /11	Овощи свежие (помидор)	60
265/11	Плов с говядиной	60/120
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
83/11	Свекольник	250
148/11	Котлета картофельная с печенью	120
143/11	Рагу из овощей	180
385/11	Молоко кипячёное	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40

8 -й день		
ЗАВТРАК		
212/11	Омлет с птицей / кукуруза	180/50
133/11	отварная (консервированная)	
379/11	Кофейный напиток	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ОБЕД		
111/11	Суп с лапшой	250
263/11	Рагу с мясом	55/125
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
10 -й день		
ЗАВТРАК		
182/11	Каша молочная рисовая	200
382/11	Какао с молоком	200
201/11	яйцо отварное	40
14 /11	масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
ОБЕД		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	250
268/11	Котлета мясная	90/20
128-131	картофель отварной / кукуруза овощ. отварн. (конс.)	105/75
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7 -й день		
ЗАВТРАК		
120/11	Суп молочный с лапшой	250
382/11	Какао с молоком	200
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ОБЕД		
99 / 11	Суп из овощей	250
278/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/10
128-73	картофельное пюре /	110/70
/ 11	/икра кабачковая	
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9 -й день		
ЗАВТРАК		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	160/40
376/11	чай с сахаром	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110
ОБЕД		
108/11	Суп с клёцками	250
71/11	овощи свежие (огурец)	60
269/11	Биточки особые	100
284/11	Картофель тушёный с овощами	180
359/11	Кисель ассарти фруктовый	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40