

СОГЛАСОВАНО:

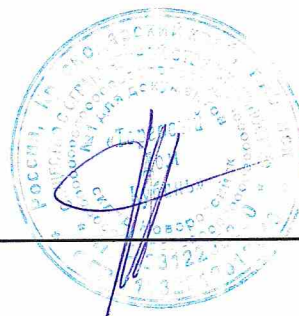
Директор
МБОУ ООШ №31
имени Т.В. Ластовицкого



М.И. Чалачина

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л. Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД: ОСЕНЬ

20__г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

экспертное заключение от 17.08.2022г. №3947/28

1 - я неделя

45%

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ь 20__ год.

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	О Б Е Д								
	Борщ с картофелем и св/капустой	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	31	71 /11	
	макароны отварные	200	7,979	13,723	27,567	265,691	24	203 / 11	
	Суфле из печени	105 / 15	18,993	14,925	10,194	251,073	15	282/11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,632	0,274	28,64	119,554	42	349/11	
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	37	Пром.пр.	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,39	0,72	25,128	120,552	38	Пром.пр.	
	итого за обед			38,01	38,686	138,56	1054,48	суммарный объём п/ гр. Обед 950	
	П О Л Д Н И К								
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	49	376/11		
Кондитерские изделия (печенье)	37	1,567	1,752	8,01	54,076	39	Пром.пр.		
Фрукты свежие (бананы)	120	0,48	0,48	11,76	53,280	40	338 / 11		
итого за полдник			2,12	2,252	34,77	167,82	суммарный объём		
ВСЕГО: за обед и полдник			40,13	40,94	173,33	1222,29	порций гр. 357		
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	полдника		

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			
	О Б Е Д							
неделя 1 -я День 2 -й	Суп с крупой	250	3,891	8,678	14,005	149,686	2	115/11
	Шницель рыбный (минтай)	110 / 10	12,13	8,04	12,290	170,040	12	235/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,840	31	71 /11
	картофель пюре / Капуста тушёная	120/ 60	2,48 2,21	7,330 3,13	20,84 5,94	159,250 60,770	27	128-131/ /11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	41	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	37	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,39	0,72	25,128	120,552	38	Пром.пр.
итого за обед			28,91	28,444	125,88	875,17	суммарный объём п/ гр. Обед 930	
	П О Л Д Н И К							
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	45	379/11
	Бутерброд с сыром	30/10/10	6,42	9	17,3	175,880	36	3 /11
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	40	338 / 11
итого за полдник			11,32	13,100	46,70	349,98	суммарный объём	
ВСЕГО: за обед и полдник			40,23	41,54	172,58	1225,15	порций гр. 350	
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	полдника	

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

1 - я неделя

45%

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ь 20__ год.

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 3 -й	О Б Е Д							
	Суп с макаронами	250	2,018	7,58	16,275	141,392	3	112/11
	Тефтели мясные	80 / 50	4,878	5,04	7,81	96,112	20	223 /11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780		71 /11
	каша ячневая	180	4,23	7,089	27,085	189,061	25	171-133 /11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	41	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	37	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,320	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	40	338 / 11
итого за обед			17,83	21,004	120,17	741,03	суммарный объём п/ гр. Обед 1010	
	П О Л Д Н И К							
	Чай с молоком	200	2,82	3,45	16,653	108,942	47	378/11
	запеканка из творога с молоком сгущённым	170 / 30	18,275	15,815	20,31	296,675	32	223 /11
			2,142	1,5	15,06	82,308		
итого за полдник			23,24	20,765	52,02	487,93	суммарный объём порций гр. 400	
ВСЕГО: за обед и полдник			41,07	41,77	172,19	1228,95		
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	полдника	

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	О Б Е Д							
	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	31	71 /11
	Жаркое по - дормашнему	55 / 125	16,996	21,801	24,052	360,401	16	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,622	0,274	28,64	119,514	42	388/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	37	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	38	Пром.пр.
итого за обед			32,42	33,695	132,43	962,68	суммарный объём п/ гр. Обед 810	
	П О Л Д Н И К							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	49	376/11
	Бутерброд с рыбными изделиями	90 /30	7,51	7,25	14,356	152,714	14	5 - 234 /11
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	40	338 / 11
итого за полдник			7,98	7,670	39,16	257,57	суммарный объём	
ВСЕГО: за обед и полдник			40,40	41,37	171,59	1220,25	порций гр. 420	
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	полдника	

1 - я неделя

45%

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ъ 20__ год.

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 5 -й	О Б Е Д								
	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	31	71 /11	
	Котлета рубленная из птицы	100 / 20	12,42	13,86	15,272	235,508	21	294/11	
	Каша пшенная	180	7,021	12,080	42,56	307,044	26	171-75 /	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	41	389/11	
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	37	Пром.пр.	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	38	Пром.пр.	
	итого за обед			31,37	32,621	131,28	944,19	суммарный объём п/ гр. Обед 910	
	П О Л Д Н И К								
Чай с молоком			200	2,82	3,45	16,653	108,942	47	378/11
Кондитеркие изделия (печенье)			30	1,27	1,42	6,162	42,508	39	Пром.пр.
Хлеб пшеничный			20	1,05	0,14	8,16	38,100	37	Пром.пр.
Сыр порциями (Костромской)			15	3,758	3,353	0	45,209	35	15/11
Фрукты свежие (апельсин)			100	0,4	0,40	9,8	44,400	40	338 / 11
итого за полдник			9,30	8,763	40,78	279,16	суммарный объём		
ВСЕГО: за обед и полдник			40,67	41,38	172,06	1223,35	порций гр. 365		
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00	полдника		

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню обеда - полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	0,000
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
12-18 л	ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	ценность	0,000

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ъ 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6 -й	О Б Е Д							
	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	31	71 /11
	Плов с говядиной	55 / 140	17,307	20,776	33,721	391,096	17	265/11
	чай с лимоном	200	0,145	0,023	14,89	60,347	48	377/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	37	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,39	0,72	25,128	120,552	38	Пром.пр.
итого за обед			27,88	29,241	116,44	840,43	суммарный объём п/ гр. Обед 825	
	П О Л Д Н И К							
	Оладьи из печени с картофелем	110	6,668	9,027	16,485	173,855	21	282/11
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,200	44	382/11
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	37	Пром.пр.
	итого за полдник		12,58	12,307	55,81	384,28	суммарный объём порций гр. 350	
ВСЕГО: за обед и полдник			40,45	41,55	172,24	1224,71	полдника	
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	О Б Е Д							
	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	31	71 /11
	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 10	12,812	10,531	12,01	194,067	13	239/11
	Картофельное пюре /	110 / 70	2,546	5,492	20,829	142,928	28	128-73
	/ икра кабачковая		2,6110	5,032	10,183	96,464		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,680	41	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,15	0,426	24,480	114,354	37	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,39	0,72	25,128	120,552	38	Пром.пр.
итого за обед			33,35	31,764	130,74	942,24	суммарный объём п/ гр. Обед 930	
	П О Л Д Н И К							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,460	49	376/11
	Бутерброд с сыром	30/10/10	6,42	9	17,3	175,880	36	3-434/11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	40	338 / 11
итого за полдник			6,89	9,420	42,10	280,74	суммарный объём порций гр. 350	
ВСЕГО: за обед и полдник			40,24	41,18	172,84	1222,98	полдника	
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00		

2 - я неделя

45%

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ь 20__ год.

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 8 -й	О Б Е Д							
	Суп с лапшой	250	6,413	4,41	22,09	153,702	8	111/11
	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,840	31	71 /11
	Омлет с птицей	180	14,469	26,601	23,9	392,885	23	212-133/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,622	0,274	28,64	119,514	42	388/11
	Хлеб пшеничный	70	3,675	0,497	28,560	133,413	37	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,39	0,72	25,128	120,552	38	Пром.пр.
	итого за обед		29,23	32,622	130,60	932,91	суммарный объём п/ гр. Обед 820	
	П О Л Д Н И К							
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,700	45	379/11
итого за полдник	Сыр порциями (Костромской)	20	5,01	4,471	0	60,279	35	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,170	37	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	40	338 / 11
	ВСЕГО: за обед и полдник		40,72	41,40	172,24	1224,46	суммарный объём порций гр. 350	
	Норма по СанПин		40,50	41,40	172,35	1224,00	полдника	

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 9 -й	О Б Е Д							
	Суп с клёцками	250	7,515	7,46	14,23	154,120	9	108-109/11
	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,780	31	71 /11
	Биточки особые мясные	100	13,18	10,66	17,82	219,932	18	269/11
	Картофель тушёный с овощами	180	3,92	10,58	26,420	216,580	30	284/11
	Кисель витаминизированный	200	0,253	0,118	33,020	134,154	43	357/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	37	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	38	Пром.пр.
	итого за обед		30,74	29,833	133,97	927,31	суммарный объём п/ гр. Обед 890	
	П О Л Д Н И К							
итого за полдник	молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106,600	46	385/11
	Сырники из творога и картофеля	120 / 30	3,965	6,46	28,768	189,108	34	149-326/11
итого за полдник	ВСЕГО: за обед и полдник		40,50	41,30	172,34	1223,02	суммарный объём порций гр. 350	
	Норма по СанПин		40,50	41,40	172,35	1224,00	полдника	

2 - я неделя

45%

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

О С Е Н Ь 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
2 -я День 10 -й	О Б Е Д							
	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	19	268/11
	картофель пюре /	90 / 90	1,224	4,965	17,16	118,221	29	128-75/11
	икра свекольная		1,508	3,326	5,158	56,598		
	чай с лимоном	200	0,145	0,023	14,89	60,347	48	377/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,283	37	Пром.пр.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,825	0,6	20,94	100,460	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,400	40	338/11
	итого за обед		24,12	25,175	113,27	776,12	суммарный объём п/ гр. Обед 950	
	П О Л Д Н И К							
	запеканка рисовая с	170 / 30	10,525	11,893	20,769	232,213	33	188/11
	молоком сгущённым		2,142	1,5	15,06	82,308		
	Какао витаминизированный	200	3,8	3	23	134,200	44	382/11
итого за полдник			16,47	16,393	58,83	448,72	суммарный объём порций гр. 400	
ВСЕГО: за обед и полдник			40,59	41,57	172,09	1224,84	полдника	
Норма по СанПин			40,50	41,40	172,35	1224,00		

Возрастная категория: с 12 лет и старше меню обеды - полдники 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	ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	ценность	0,000

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.

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

возрастная категория: 12 лет и старше **1 - я неделя** 45% **О С Е Н Ь** 2022 год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
1 - й день			Борщ с картофелем и свежей капустой			Суфле из печени			соус		
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	свекла	50	40	печень	123,4	100	сметана	3,45	3,45
			капуста б/кач	25	20	мука пш.	6,9	6,9	мука пш.	1,04	1,04
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	26,75	20	Хлеб пшеничн	5	5	вода	10,35	10,35
			морковь	12,5	10	лук репчат.	9,6	8	лавр./ лист	0,0003	0,0003
203 /11	макароны отварные	200	лук репчат.	12	10	морковь	10	8	соль	0,15	0,15
282/11	Суфле из печени	105/15	м/сливочное	5	5	яйца шт./гр.	0,1 шт.	4	лук репчат.	3,57	3
388/11	компот из смеси сухофруктов	200	томат пюре	7,5	7,5	соль	0,5	0,5	м/сливочное	0,3	0,3
			сахар	1,5	1,5	сухарь паниро	4,2	4,2	макароны отварные		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	лавр./лист	0,01	0,01	компот из смеси сухофруктов			сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60	соль	1,5	1,5				макароны	70	70
П О Л Д Н И К			вода	200	200	сырьё	брутто	нетто	вода	420	
375/11	чай с сахаром	200	приправа овощн	1,1	1,1	плоды шиповника			м/сливочное	10	10
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	37	говядина	7,068	6	сушёные	22,5	22,5	чай с сахаром		
			Кондитерские изделия			сахар	10	10			
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	120	сырьё	брутто	нетто	вода	200	200	сырьё	брутто	нетто
			печенье	37	37	овощи свежие или солёные			чай	1	1
			Фрукты свежие			сырьё	брутто	нетто	вода	66	
			сырьё	брутто	нетто	огурец св.	63,12	60	сахар	10	10
			бананы	120,000	120				вода	150	

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
2 - й день			Суп с крупой			Шницель рыбный			СОУС:		
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
116/11	Суп с крупой	250	крупка пшеничка	20	20	минтай б/г	134,937	94,6	сметана	2,45	2,45
235/11	Шницель рыбный (минтай)	110/10	морковь	12,5	10	Хлеб пшеничн	10	10	томат пюре	1	1
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	лук репчат.	12	10	лук репчат.	10,89	9,8	мука пшен.	0,69	0,69
			м/сливочное	5	5	зелень	2,5	2,2	вода	6,9	6,9
128/11	картофельное пюре /	120/60	лавр./лист	0,01	0,01	молоко	8,8	8,8	лавр. / лист	0,0002	0,0002
139/11	капуста тушёная		соль	1,5	1,5	яйца шт./гр.	0,11шт.	4,4	соль	0,1	0,1
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	вода	250	250	сухарь паниро	13,2	13,2	лук репчат.	2,38	2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	говядина	7,068	6	м/растительнс	10	10	м/сливочное	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60	Кофейный напиток			соль	0,9	0,9	/капуста тушёная		
П О Л Д Н И К			сырьё	брутто	нетто	картофельное пюре /			сырьё	брутто	нетто
379/11	Кофейный напиток	200	Кофейный напит	4,5	4,5	сырьё	брутто	нетто	капуста св.	85,2	68,4
3 /11	Бутерброд с сыром	50	молоко	200	200	картофель	140,40	105,60	м/растительнс	2,4	2,4
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	сахар	5	5	м /сливочное	3,6	3,6	томат	3,6	3,6
			вода	20	20	молоко	19,2	18	морковь	1,8	1,5
			Бутерброд с сыром			овощи свежие или солёные			лук репч.	3	2,4
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	лавр. Лист	0,0048	0,0048
			Хлеб пш.	30	30	помидор	70,8	60	мука пш.	0,6	0,6
			сыр костромской	10,34	10	Фрукты свежие			сахар	1,8	1,8
			м/сливочное	10	10	сырьё	брутто	нетто	лимон/кислота	0,054	0,054
						апельсин	141,91	100	вода	1,746	1,746

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

возрастная категория: 12 лет и старше

1 - я неделя

45%

О С Е Н Ь 2022 год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
3 - й день			Суп с макаронами			каша ячневая			Тефтели мясные		
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
112/11	Суп с макаронами	250	макароны	20	20	ячневая	41	41	говядина	15,62	13,28
278/11	тефтели мясные	80 / 50	морковь	12,5	10	вода	140	140	филе бедро кур	45,33	40,34
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	лук репч.	12	10	м/сливочное	9,7	9,7	Хлеб пш.	24	24
			м/сливочное	5	5	Овощи свежие (или солёные)			молоко	13,2	13,2
171/11	каша ячневая	180	томат пюре	1,5	1,5	сырьё	брутто	нетто	яйца шт./гр.	0,09 шт.	3,6
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	соль	1,5	1,5	огурец	63,12	60	лук репчат.	11,49	9,57
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лавр./лист	0,01	0,01				м/сливочное	4	4
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	вода	237,7	237,7				сухарь панир	5,4	5,4
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	бедро птицы	7,068	6	запеканка из творога с молоком сгущённым			м/растительное	4	4
П О Л Д Н И К									СОУС		
378/11	чай с молоком	200	чай с молоком			сырьё	брутто	нетто	сметана	6,5	6,5
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	170/30	сырьё	брутто	нетто	творог	159,8	156,4	мука пш.	3,75	3,75
			чай	1	1	мука пш.	13,6	13,6	вода	44	44
			вода	66	66	сахар песок	13,6	13,6	томат пюре	5	5
			сахар	10	10	яйца шт./гр.	0,17шт.	6,80	л/лист	0,001	0,001
			молоко	158,25	150	м/сливочное	6,8	6,8	соль	0,5	0,5
						сухарь пан	6,8	6,8	Фрукты свежие (яблоко)		
						сметана	6,8	6,8	сырьё	брутто	нетто
						молоко сгущ.	30	30	нарезка	113,5	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
4 - й день			Суп картофель. с горохом			Жаркое по - дормашнему			компот из смеси сухофруктов		
102/11	Суп картоф. с горохом	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	66,75	50	свинина	95,7	81,4	сырьё	брутто	нетто
			морковь	12,5	10	картофель	133,87	100,4	смесь сух-в	22,5	22,5
259/11	Жаркое по - дормашнему	55/125	лук репчат.	12	10	лук репчат.	12	10	сахар	10	10
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	крупя горох	20	20	томат пюр	6	6	лим/кислота	0,2	0,2
			м/сливочное	5	5	м/растительное	3,73	3,73	вода	200	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	соль	1,5	1,5	м/сливочное	2,9	2,9	Бутерброд с рыбными		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	лавр. /лист	0,01	0,01	лавр. /лист	0,008	0,008	изделиями		
ПОЛДНИК			вода	175	175	приправа овощн	1,5	1,5	сырьё	брутто	нетто
376/11	чай с сахаром	200	говядина	7,068	6				б/г минтай	97,577	68,4
5-234 /11	Бутерброд с рыбными изделиями	90 / 30	овощи свежие или солёные			Чай с сахаром			молоко	3,5	3,5
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	яйца шт./гр.	0,03шт.	1,2
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	огурец	63,12	60,00	чай	1	1	лук репчат.	6,28	4,9
						вода	66	66	хлеб пш.	21	21
			Фрукты свежие			сахар	10	10	сухарь панир	9	9
			сырьё	брутто	нетто	вода	150	150	м/растительное	5,82	5,82
			бананы	100,00	100				выход котлеты 90 гр.		
									хлеб пш.		

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

возрастная категория: 12 лет и старше

1 - я неделя

45%

О С Е Н Ь 2022 год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
5 - й день			Щи из свежей капусты с картофелем			Котлета рубленая из птицы			СОУС		
О Б Е Д			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250	сырьё	брутто	нетто	бедро куриное	146,67	82,2	мука пш.	0,4	0,4
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	капуста б/кач	64,38	51,5	хлеб пш.	21	21	вода	13,15	13,15
			картофель	40	30	молоко	11,21	11,21	томат пюре	2,81	2,81
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	морковь	12,5	10	яйцо шт./гр.	0,09 шт.	3,6	сметана	0,8	0,8
			лук репчат.	12	10	м/сливочное	4	4	лук репчат.	1,03	0,875
171/11	каша пшенная	180	томат пюре	2,5	2,5	сухарь паниров.	10	10	м/сливочное	2,35	2,35
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	5	5	м/растительное	6,5	6,5	морковь	6,84	5,47
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	1,5	1,5				лавр./лист	0,002	0,002
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	лавр./лист	0,01	0,01				соль	0,05	0,05
			вода	200	200	каша пшенная			овощи свежие или солёные		
			приправа овощн	1,3	1,300	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
П О Л Д Н И К			говядина	7,068	6	Крупа пшено	49,2	49,2	огурец	63,12	60,00
378/11	чай с молоком	200	чай с молоком			м/сливочное	7	7	Кондитерские изделия		
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	30	сырьё	брутто	нетто	вода	140	140	сырьё	брутто	нетто
			чай	1	1	Фрукты свежие			печенье	30	30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20	вода	66	66	сырьё	брутто	нетто	сыр порциями		
15 /11	Сыр порциями (костромской)	15	сахар	10	10	апельсин	141,910	100	сырьё	брутто	нетто
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	молоко	158,25	150				сыр костромск	15,51	15

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6 - й день			Свекольник						плов с говядиной		
83/11	Свекольник	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	свекла	64,2	50	м/растительное	1	1	говядина	100,51	86,9
			картофель	8,04	6	м/сливочное	4	4	крупа рисовая	47,60	47,60
265/11	Плов с говядиной	55/140	морковь	10	8	соль	1,5	1,5	м/растительн	7	7
377/11	чай с лимоном	200	лук репчат.	9,6	8	лавр./лист	0,01	0,01	лук репчат.	8,4	7
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	томат пюре	2	2	вода	200	200	морковь	14	11,2
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60	яйцо шт./гр.	0,475 шт.	19	говядина	7,068	6	томат пюре	11,2	11,2
			сметана	6,15	6,15	чай с лимоном			соль	0,8	0,8
			сахар	1,2	1,2	сырьё	брутто	нетто	вода	112	112
П О Л Д Н И К			Оладьи из печени с картофелем			чай	1	1	специи д/плова	2	2
282/11	Оладьи из печени с картофелем	110	печень	97,778	80	вода	66		овощи свежие или солёные		
382/11	Какао витаминизированный	200	картофель	18,5	13,87	сахар	10	10	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	крахмал	8	8	лимон	5,834	5	помидор	70,8	60
			мука пш	4,9	4,9	Какао витаминизированный					
			лук репчат.	11,92	10	сырьё	брутто	нетто			
			соль	0,95	0,95	Какао	2,7	2,7			
			яйца шт./ гр.	0,227шт.	9,08	молоко	200	200			
			крупа манная	7,6	7,6	сахар	5	5			
			м/сливочное	7,6	7,6	вода	10	10			

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7 - й день			Суп из овощей			тефтели			соус в тефтели		
99 / 11	Суп из овощей	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 / 11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	горошек зел	59,29	38,5	минтай б/г потра	139,66	97,9	мука пш.	0,55	0,55
			картофель	57,41	43	хлеб пш.	15	15	вода	6,5	6,5
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/10	морковь	12,5	10	молоко	3,9	3,9	томат пюре	0,5	0,5
128-73 / 11	картофельное пюре / / икра кабачковая	110/70	лук репчат.	12	10	лук репчат.	5,659	4,4	сметана	1,8	1,8
			м/сливочное	5	5	яйцо шт./гр.	0,075шт.	3	лук репчат.	0,515	0,43
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	соль	1,6	1,6	сухарь панир.	11	11	м/сливочное	1	1
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	лавр./лист	0,01	0,01	м/растительнс	5	5	морковь	3,4	2,7
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60	вода	187,5	187,5				лавр./лист	0,01	0,01
ПОЛДНИК			говядина	7,068	6				соль	0,1	0,1
376/11	чай с сахаром	200	овощи свежие или солёные			картофель пюре			/ Икра кабачковая		
3-434 / 11	Бутерброд с сыром	50	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	огурец	63,12	60,00	картофель	128,70	96,80	кабачёк	94,01	75,18
						молоко	17,6	16,5	капуста св.	19,3	15,4
			чай с сахаром			м/сливочное	3,3	3,3	лук репчат	9,17	7,7
			сырьё	брутто	нетто	Бутерброд с сыром			томат пюре	7,7	7,7
			чай	1	1	сырьё	брутто	нетто	м/раститель	3,5	3,5
			вода	66		Хлеб пш.	30	30	Фрукты свежие (яблоко)		
			сахар	10	10	сыр костромск	10,34	10	сырьё	брутто	нетто
			вода	150		м/сливочное	10	10	нарезка	113,5	100

возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
8 - й день			Суп с лапшой			Омлет с птицей			Компот из смеси сухофруктов		
111/11	Суп с лапшой	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 / 11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	мука пш.	17,5	17,5	филе бедро ку	86,92	77,38	сухофрукты	22,5	22,5
			мука на подпыл	0,22	0,22	помидоры св.	22,892	19,4	сахар	10	10
212/11	Омлет с птицей	180	яйца шт./гр.	0,125 шт.	5	сыр костромск	13,02	12,5	лим/кислота	0,2	0,2
388/11	Компот из смеси сухофруктов	200	молоко	3,5	3,5	яйца шт./гр.	2,31 шт.	92,4	вода	200	200
			соль	0,5	0,5	молоко	34	34			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	выход подсушенной лапши 20 гр.			соль	0,7	0,7	овощи свежие или солёные		
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60	лук репчат.	12	10	м/сливочное	5	5	сырьё	брутто	нетто
			м/сливочное	5	5				помидор	70,8	60
			соль	1,5	1,5						
			лавр./лист	0,01	0,01						
ПОЛДНИК			вода	237,5	237,5	Кофейный напиток			сыр порциями		
379/11	Кофейный напиток	200	бедро птицы	7,068	6	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
15 / 11	Сыр порциями (костромской)	20				Кофейный нап	4,5	4,5	сыр костромск	20,83	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	Фрукты свежие			молоко	200	200			
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	сырьё	брутто	нетто	сахар	5	5			
			бананы	100,00	100	вода	20	20			

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Суп с клёчками			Картофель тушён. с овощ.			Кисель		
9 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	витаминизированный		
108/11	Суп с клёчками	250	картофель	56,1	42	Картофель	207,42	154,9	сырьё	брутто	нетто
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	морковь	12,5	10	морковь	10,08	7,2	сухофрукты	22,5	22,5
			лук репчат.	12	10	лук репчат.	8,64	7,2	сахар	7,52	7,52
269/11	Биточки особые мясные	100	м/сливочное	5	5	м/сливочное	10	10	яблоки св.	3	2,5
284/11	Картофель тушёный с овощами	180	соль	1,5	1,5	лавр. / лист	0,0180	0,0180	сок яблочный	100	100
			лавр./лист	0,01	0,01	горошек зелёный	21,52	14,00	крахмал	10	10
357/11	Кисель витаминизированный	200	вода	193,8	193,8	соль	1	1	вода	118	118
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	говядина	7,068	6	приправа овощ	1,53	1,53			
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	клёчки: соль	0,59	0,59	СОУС: соль	0,36	0,36	Биточки особые		
			молоко	31,4	31,4	сметана	8,75	8,75	сырьё	брутто	нетто
			м/сливочное	2,28	2,28	мука пшенич	2,7	2,7	говядина	62,83	53,42
			яйца шт./гр.	0,143шт.	5,72	томат пюре	3,5	3,5	филе бедра к	29,87	26,58
			мука пш.	20,02	20,02	вода	27	27	хлеб пш.	21	21
			Сырники из творога и картофеля			лавр./лист	0,0007	0,0007	молоко	9	9
									лук репчат.	3,6	3
			сырьё	брутто	нетто	соус молочный			яйцо шт. / гр.	0,075 шт	3
			картофель	87,6	65,7	сырьё	брутто	нетто	сухарь панир.	10	10
			творог	55,92	55	молоко	15	15	м/растительное	5	5
			385/11	Молоко кипячёное	200	мука пш.	14,4	14,4	м/сливочное	1,35	1,35
149-326/11	Сырники из творога и картофеля	120/30	яйца шт./гр.	0,12 шт.	4,8	мука пш.	1,35	1,35	сырьё	брутто	нетто
			м/сливочное	1,2	1,2	ваниль	0,0015	0,0015	огурец	63,12	60,00
			сухарь паниров	5,5	5,5	вода	15	15	Молоко кипячёное		
			м/растительное	7	7	сахар	2,4	2,4	молоко	211	200

10 - й день			Суп с рыбными фрикадельками						Котлета мясная		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			картофель	45,39	34	лавр./лист	0,01	0,01	свинина	86	74
268/11	Котлета мясная	100/20	морковь	12,5	10	вода	175	175	Хлеб пш.	23	23
128/11	картофель пюре /	90 / 90	лук репчат.	12	10	фрикадельки			молоко	10,4	10,4
75/11	икра свекольная		томат пюре	2,5	2,5	яйца шт. / гр.	0,1 шт.	4	яйца шт. / гр.	0,09 шт.	3,6
377/11	чай с лимоном	200	м/сливочное	4,42	4,42	минтай б/г	122,1	85,6	лук репчат.	6,25	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	1,5	1,5	лук репчат.	22,848	19,2	сухари панир	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	приправа для с	1	1	икра свекольная			м/растительн	5	5
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	картофель пюре			сырьё	брутто	нетто	СОУС: сметана	4,9	4,9
			сырьё	брутто	нетто	свекла	83,13	67,5	томат пюре	2	2
			картофель	105,3	79,2	лук репчатый	18,72	15,75	мука пшен.	1,38	1,38
			молоко	14,4	13,5	томат пюре	22,5	22,5	вода	13,8	13,8
			м /сливочное	2,7	2,7	м/растительн	6,75	6,75	лавр. / лист	0,0004	0,0004
						сахар	1,08	1,08	соль	0,2	0,2
ПОЛДНИК			Запеканка рисовая с молоком сгущённым						лук репчат.	4,76	4
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	0,4	0,4
188/11	Запеканка рисовая с молоком сгущённым	170/30	крупа рисовая	39,60	39,60	яйца шт./гр.	0,14 шт.	6,8	Какао витаминизированный		
			молоко	36,59	36,59	ванилин	0,017	0,017	сырьё	брутто	нетто
382/11	Какао витаминизированный	200	вода	45,25	45,25	сухари панир	3,4	3,4	Какао	2,7	2,7
			творог	59,34	58,6	сметана	3,4	3,4	молоко	200	200
			сахар	10,2	10,2	м/слив д/протв	3,4	3,4	сахар	5	5
						молоко сгущ.	30	30	вода	10	10
			чай с лимоном						Фрукты свежие (яблоко)		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			чай	1	1	сахар	10	10	нарезка	113,5	100
			вода	216		лимон	5,834	5			

1 - я неделя

О С Е Н Ь 2022 год.

45%

возрастная категория: 12 лет и старше

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день		
сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60
хлеб пшен.	65	65
мука пш.	7,94	7,94
макароны	70	70
картофель	26,75	20
всего овощей	193,290	166,5
бананы	120,000	120
шиповник сушён	22,5	22,5
говядина	7,068	6
ПЕЧЕНЬ	123,4	100
сметана	3,45	3,45

сырьё	брутто	нетто
м/сливочное	15,3	15,3
м/растительное	8,3	8,3
яйцо шт. / гр.	0,1000	4,00
сахар	21,5	21,5
кондитер	37	37
ЧАЙ	1	1
соль	2,15	2,15
итого Специи	1,1103	1,1103
лавр./лист	0,0103	0,0103
приправа овощная	1,1	1,1
ЛИМ КИСЛ		
сухарь панирован.	4,2	4,2

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	7,5	7,5
капуста б/кач	25	20
лук репчатый	25,17	21
морковь	22,5	18
свекла	50	40
огурец свежий	63,12	60
итого овощи	193,290	166,50
вода	1046,35	1046,35

2-й день																	
сырьё			брутто			нетто			сырьё			брутто			нетто		
хлеб ржан.			60			60			сыр			10,34			10		
хлеб пшен.			100			100			сметана			2,45			2,45		
мука пш.			1,29			1,29			м/сливочное			18,8			18,8		
крупа пшеничка			20			20			м/растительное			12,4			12,4		
картофель			140,40			105,60			яйцо шт. / гр.			0,0900			4,40		
всего овощей			205,67			170,90			сахар			5			5		
фрукты апельсин			141,905			100			кофейный			4,5			4,5		
сок			200			200			соль			2,5			2,5		
говядина			7,068			6			итого Специи			0,015			0,015		
минтай без/ голов			135			94,6			лавр./лист			0,015			0,015		
молоко			228			227			сухарь панирован.			13,2			13,2		

ОВОЩИ		
томат пюре	4,6	4,6
капуста свеж.	85,2	68,4
зелень св.	2,5	2,2
лук репчатый	28,27	24,20
морковь	14,3	11,5
помидор св.	70,8	60,00
итого овощи	205,670	170,90

вода	276,9	276,9
------	-------	-------

1 - я неделя

О С Е Н Ь 2022 год.

45%

возрастная категория: 12 лет и старше

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	творог	159,800	156,40	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	74	74	сметана	13,3	13,3	томат пюре	6,5	6,5
мука пш.	17,35	17,35	м/сливочное	25,5	25,5	лук репчатый	23,49	19,57
крупа ячка	41	41	м/растительное	4,0	4	морковь	12,5	10
макароны	20	20	яйцо шт. / гр.	0,2600	10,4	огурец свежий	63,12	60
всего овощей	105,610	96,07	сахар	23,6	23,6	ИТОГО ОВОЩИ	105,610	96,07
фрукты яблоко св	113,500	100	чай	1	1			
Сок персиковый	200	200	соль	2	2	вода	487,7	487,7
говядина	15,62	13,28	итого Специи	0,011	0,011			
филе бедро птицы	52	46,34	лавр./лист	0,011	0,011			
молоко	171,45	193,20	сухарь панирован.	12,2	12,2			
молоко сгущённое	30							
						Я И Ц А	штук	грамм
						в запекунку	0,1700	6,8
						в тефтели	0,0900	3,6
						ИТОГО ЯИЦА	0,2600	10,4

4-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	м/сливочное	7,9	7,9	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	121	121	м/растительное	9,55	9,55	томат пюре	6	6
крупа горох	20	20	яйцо шт. / гр.	0,0300	1,20	лук репчатый	30,28	24,90
картофель	200,62	150,4	сахар	20,0	20,0	морковь	12,5	10
всего овощей	111,900	100,90	чай	1	1	огурец свежий	63,12	60,00
бананы	100,0	100	соль	1,5	1,5	ИТОГО ОВОЩИ	111,900	100,90
смесь сух-в	22,5	22,5	итого Специи	1,718	1,718			
ИТОГО мяса	102,77	87,4	лавр./лист	0,018	0,018	вода	591,00	591
минтай б/г	97,577	68,4	приправа овощная	1,5	1,5			
молоко	3,5	3,5	ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2	МЯСО	брутто	нетто
						свинина	95,7	81,4
						говядина	7,068	6
			сухарь панирован.	9,0	9	ИТОГО мяса	102,768	87,4

1 - я неделя

О С Е Н Ь 2022 год.

45%

возрастная категория: 12 лет и старше

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

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.	50	50	сметана	0,8	0,8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	91	91	м/сливочное	18,35	18,35	томат пюре	5,31	5,31
мука пш.	0,4	0,4	м/растительное	6,5	6,5	капуста б/кач	64,38	51,50
крупа пшено	49,2	49,2	яйцо шт. / гр.	0,09000	3,60	лук репчатый	13,03	10,875
картофель	40,0	30,0	сахар	10,00	10,00	морковь	19,34	15,47
всего овощей	165,180	143,16	кондитерка	30	30	огурец свежий	63,12	60,00
фрукты апельсин	141,910	100	чай	1	1	итого овощи	165,180	143,16
сок яблочный	200	200	соль	1,550	1,550			
говядина	7,068	6	итого Специи	1,3120	1,312			
бедро кур на кости	146,7	82,20	лавр./лист	0,012	0,012	вода	419,15	419,15
молоко	169,5	161,21	приправа овощная	1,300	1,300			
сыр	15,5	15	ЛИМ КИСЛ					
			сухарь панированный	10	10			

2 - я неделя

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60	сметана	6,15	6,15	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	100	100	м/сливочное	11,6	11,6	томат пюре	13,2	13,2
мука пш.	4,90	4,9	м/растительное	8	8	лук репчатый	29,92	25,00
крупа итого	55,20	55,2	яйцо шт. / гр.	0,7020	28,08	морковь	24	19,2
картофель	26,54	19,9	сахар	16,2	16,2	свекла	64,2	50
всего овощей	202,12	167,40	чай	1	1	помидор св.	70,8	60,00
лимон	5,834	5	какао порошок	2,7	2,7	итого овощи	202,120	167,40
говядина	107,58	92,9	соль	3,25	3,25			
печень	97,78	80	Крахмал	8	8	вода	538,00	538
молоко	200	200	Специи	2,0100	2,010			
			лавр./лист	0,01	0,01	КРУПА		
			специи д/плова	2	2,000	МАНКА	7,6	7,6
			ЛИМ КИСЛ			РИС	47,60	47,60
			сухарь панированный			итого крупы	55,2	55,2
						ЯЙЦА		
						в свекольный	0,4750	19,00
						в оладьи	0,2270	9,08
						ИТОГО ЯЙЦА	0,7020	28,08

45%

возрастная категория: 12 лет и старше

ОБЕДЫ

на одного человека в день

МЕИЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день																
сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто
хлеб ржан.			60	60		сыр костромской			10,34	10		ОВОЩИ				
хлеб пшен.			105	105		сметана			1,8	1,8		Горошек консе			59,29	38,5
мука пш.			0,55	0,55		м/сливочное			19,3	19,3		кабачёк			94,01	75,2
картофель			186,11	139,80		м/растительное			8,5	8,5		томат пюре			8,2	8,2
всего овощей			287,114	232,51		яйцо шт. / гр.			0,0940	3,00		капуста б/кач			19,3	15,4
фрукты яблоко св			113,500	100		сахар			10	10,0		лук репчатый			27,344	22,53
сок яблочный			200	200		чай			1	1		морковь			15,9	12,7
говядина			7,068	6		соль			1,7	1,7		огурец			63,12	60,00
минтай без/ голов			139,66	97,9		итого Специи			0,02	0,02		итого овощи			287,114	232,51
молоко			21,50	20,4	лавр./лист			0,02	0,02							
					сухари панирр			11	11		вода			410,00	410	

8-й день		
сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	60	60
хлеб пшен.	100	100
мука пш	17,72	17,72
всего овощей	105,692	89,40
бананы	100,00	100
плоды шиповника	22,50	22,5
ИТОГО ПТИЦЫ	93,988	83,380
молоко	237,50	238
сыр костромской	33,85	32,5
м/сливочное	10	10

сырьё	брутто	нетто
яйцо шт. / гр.	2,43500	97,40
сахар	15	15,0
кофейный нап.	4,5	4,5
соль	2,7	2,7
ИТОГО Специи	0,21	0,21
лавр./лист	0,01	0,01
ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2

птица	брутто	нетто
бедро птицы	7,068	6
филе бедро кур	86,92	77,38
ИТОГО ПТИЦЫ	93,988	83,38

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
лук репчатый	12	10
помидор св.	93,692	79,40
ИТОГО ОВОЩИ	105,692	89,40

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

ЯЙЦА	штук	грамм
в лапшу	0,1250	5
в омлет	2,3100	92,4
ИТОГО ЯЙЦА	2,43500	97,4

2-я неделя

О С Е Н Ь 2022 год.

45%

возрастная категория: 12 лет и старше

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50
хлеб пшен.	71	71
мука пш.	38,47	38,47
картофель	351,2	262,63
всего овощей	134,958	114,90
фрукты св. яблок	3,0	2,5
шиповник сушён.	22,50	22,5
сок яблочный	100	100
говядина	69,898	59,42
филе бедро кур	29,870	26,58

сырьё	брутто	нетто
молоко	266,4	255,4
творог	55,92	55,00
сметана	8,75	8,75
м/сливочное	19,83	19,83
м/растительное	12	12
яйцо шт. / гр.	0,3380	13,52
сахар	9,92	9,9
соль	3,45	3,45
Крахмал	10	10
итого Специи	1,5602	1,560
лавр./лист	0,0287	0,0287
приправа овощная	1,53	1,530
ваниль	0,0015	0,00150
сухарь панирован.	15,5	15,5

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Горошек консе	21,518	14,00
томат пюре	3,5	3,5
лук репчатый	24,24	20,20
морковь	22,58	17,2
огурец свежий	63,12	60,00
итого овощи	134,958	114,90
вода	353,80	353,8
Я Й Ц А	штук	грамм
в клёцки	0,1430	5,72
в сырники	0,1200	4,8
в биточки	0,0750	3
ИТОГО ЯЙЦА	0,3380	13,520

10-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50
хлеб пшен.	73	73
мука пш.	1,38	1,38
крупа рисовая	39,60	39,60
картофель	150,69	113,2
всего овощей	187,208	158,45
фрукты св. яблок	119,3	105
свинина	86	74,00
минтай б/г	122,1	85,6
молоко	246,99	276,99
молоко сгущён.	30	
творог	59,34	58,6
фрукта	брутто	нетто
яблоки	113,5	100
лимон	5,834	5
итого фрукта	119,33	105

сырьё	брутто	нетто
сметана	8,30	8,3
м/сливочное	10,92	10,92
м/растительное	11,75	11,75
яйцо шт. / гр.	0,3600	14,40
сахар	26,28	26,3
чай	1	1
какао порошок	2,7	2,7
соль	1,7	1,7
итого Специи	1,0274	1,0274
лавр./лист	0,0104	0,0104
ванилин	0,017	0,017
приправа для супа	1	1
сухарь панирован.	13,4	13,4

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	27	27
лук репчатый	64,578	53,95
морковь	12,5	10
свекла	83,13	67,5
итого овощи	187,208	158,45
вода	460,05	460,05
Я Й Ц А	штук	грамм
в фрикадел	0,1000	4,00
в запеканку	0,1700	6,800
в котлету	0,0900	3,600
ИТОГО ЯЙЦА	0,3600	14,400

возрастная категория 12 лет и старше

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: двухразовый с по

г/п		наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТО по ОБЕДОВ 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 45%) Меню 10 - тидневка СанПин 2.3/2.4.3590 - 20										в среднем за неделю (10 дней)	Откло- нение от нормы в % (+/-)
				дням в качестве горячих г. на одного человека											
				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	54	60	60	40	50	50	60	60	60	50	50	54	100	
2	хлеб пшеничный	90	65	100	74	121	91	100	105	100	71	73	90	100	
3	мука пшеничная	9	7,94	1,29	17,35	0,00	0,4	4,9	0,55	17,72	38,47	1,38	9	100	
4	крупы, бобовые	22,5	0	20	41	20	49,2	55,2	0	0	0	39,60	22,50	100	
5	макаронные изделия	9	70	0	20	0	0	0	0	0	262,63	113,2	9	100	
6	картофель	84,15	20	105,6	0	150,4	30	19,87	139,8	0	0	0,0000	84,15	100	
7	овощи (свекл, консерв-е, Залень, томат, соевый)	144	166,5	170,9	96,07	101	143,16	167,4	232,51	89,4	114,9	158,45	144,0185	100,01	
8	фрукты свежие	83,25	120	100	100	100	100	5	100	100	2,5	105	83,25	100	
9	сухофрукты	9	22,5	0	0	0	22,5	0	0	22,5	22,5	0	9	100	
10	соки фруктовые	90	0	200	200	0	200	0	200	0	100	0	90	100	
11	мясо 1-й категории	35,1	6	6	13,28	87,4	6	92,9	6	0	59,42	74	35,1	100	
12	цыпленка 1 кат. потрошенные	23,85	0	0	46,34	0	82,2	0	0	83,38	26,58	0	23,85	100	
13	рыба-филе	34,65	0	94,6	0	68,4	0	0	97,9	0	0	85,6	34,65	100	
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18	100	0	0	0	0	80	0	0	0	0	18	100	
15	Молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	157,5	0	226,8	193,2	3,5	161,21	200	20,4	237,5	255,4	276,99	157,5	100	
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	27	0	0	156,4	0	0	0	0	0	55	58,6	27	100	
17	сыр	6,75	0	10	0,0	0	15	0	10	33	0	0	6,75	100	
18	сметана (м. д. ж. не более15%)	4,5	3,450	2	13,3	0	0,800	6,15	1,800	0,00	8,75	8,3	4,5	100	
19	Масло сливочное	15,75	15,3	18,80	25,5	7,9	18,35	11,6	19,3	10,00	19,83	10,92	15,75	100	
20	масло растительное	8,1	8,3	12	4,0	9,55	6,5	8	8,5	0,00	12	11,75	8,1	100	
21	яйцо диетическое столовое	18	4	4,40	10,4	1,2	3,6	28,08	3	97,4	13,5	14,4	18	100	
22	сахар	15,75	21,5	5,00	23,60	20	10	16,2	10	15,000	9,92	26,3	15,75	100	
23	кондитерские изделия	6,75	37	0	0,0	0	30	0	0	0	0	0	6,70	99,26	
24	чай	0,9	1	0,0	1,0	1	1	1	1	0,0	0,0	1	0,70	77,78	
25	какао - порошок	0,54	0	0	0,0	0	0	2,7	0	0,0	0,0	2,7	0,54	100	
26	кофейный напиток	0,9	0	4,5	0,0	0	0	0	0	4,5	0	0	0,9	100	
27	соль пищевая поваренная йодированная	2,25	2,15	2,5	2,0	1,5	1,55	3,25	1,7	2,70	3,45	1,7	2,25	100	
28	Крахмал	1,8	0	0	0,0	0,000	0	8	0	0,00	10	0	1,8	100	
29	Специи	0,9	1,1103	0,015	0,011	1,718	1,312	2,01	0,02	0,2100	1,560	1,0274	0,8994	100	
30	Белки	40,5	40,13	40,23	41,07	40,40	40,67	40,45	40,24	40,72	40,50	40,59	40,50	100	
31	Жиры	41,4	40,94	41,54	41,77	41,37	41,38	41,55	41,18	41,40	41,30	41,57	41,40	100	
32	Углеводы	172,35	173,33	172,58	172,19	171,59	172,06	172,24	172,84	172,24	172,34	172,09	172,35	100	
33	калорийность	1224	1222,29	1225,15	1228,95	1220,25	1223,35	1224,71	1223	1224,46	1223,02	1224,84	1224,0	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:

возрастная категория 12 лет и старше

1 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1 - й день		
О Б Е Д		
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	250
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
203 /11	макаронь отварные	200
282/11	Суфле из печени	105/15
388/11	компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60
П О Л Д Н И К		
375/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	37
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	120
3 - й день		
О Б Е Д		
112/11	Суп с макаронами	250
278/11	тефтели мясные	80 / 50
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
171/11	каша ячневая	180
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
П О Л Д Н И К		
378/11	чай с молоком	200
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	170/30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
2 - й день		
О Б Е Д		
116/11	Суп с крупой	250
235/11	Шницель рыбный (минтай)	110/10
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60
128/11	картофельное пюре /	120/60
139/11	капуста тушёная	
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60
П О Л Д Н И К		
379/11	Кофейный напиток	200
3 /11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100
4 - й день		
102/11	Суп картоф. с горохом	250
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	55/125
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50
П О Л Д Н И К		
376/11	чай с сахаром	200
5-234 /11	Бутерброд с рыбными изделиями	90 / 30
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100
5 - й день		
О Б Е Д		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171/11	каша пшенная	180
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50
П О Л Д Н И К		
378/11	чай с молоком	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия печенье	30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	20
15 /11	Сыр порциями (костромской)	15
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100

возрастная категория 12 лет и старше

2 - я неделя

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
6 - й день		
83/11	Свекольник	250
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60
265/11	Плов с говядиной	55/140
377/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60
ПОЛДНИК		
282/11	Оладьи из печени с картофелем	110
382/11	Какао витаминизированный	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40

8 - й день		
111/11	Суп с лапшой	250
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60
212/11	Омлет с птицей	180
388/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60
ПОЛДНИК		
379/11	Кофейный напиток	200
15 /11	Сыр порциями (костромской)	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100

10 - й день		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	250
268/11	Котлета мясная	100/20
128/11	картофель пюре /	90 / 90
75/11	икра свекольная	
377/11	чай с лимоном	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
ПОЛДНИК		
188/11	Запеканка рисовая с молоком сгущённым	170/30
382/11	Какао витаминизированный	200

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7 - й день		
99 / 11	Суп из овощей	250
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/10
128-73 / 11	картофельное пюре / /икра кабачковая	110/70
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	60
ПОЛДНИК		
376/11	чай с сахаром	200
3-434 /11	Бутерброд с сыром	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

9 - й день		
108/11	Суп с клёцками	250
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60
269/11	Биточки особые мясные	100
284/11	Картофель тушёный с овощами	180
357/11	Кисель витаминизированный	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50
ПОЛДНИК		
385/11	Молоко кипячёное	200
149-326/11	Сырники из творога и картофеля	120/30

месяц	Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)																									
	молоко		кисло-молочные продукты		творог		сметана		сыр		масло сливочное		масло растительное		мясо		цыплята 1-й категории		колбасные изделия		рыба филе		яйцо диетическое			
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%		
		100%		100%		100%		100%		100%		102%		101%		100%		101%		101%		101%		100%		100%
		100%		100%		100%		100%		100%		102%		101%		100%		101%		101%		101%		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		калорийность			
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%		
		100%		100%		101%		100%		100%		100%		101%		101%		100%		100%		100%		100%		100%
		100%		100%		101%		100%		100%		100%		101%		101%		100%		100%		100%		100%		100%