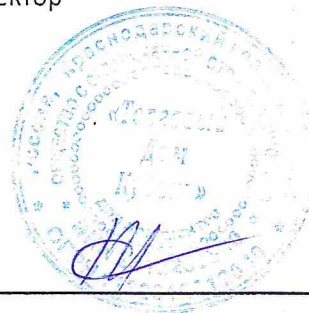
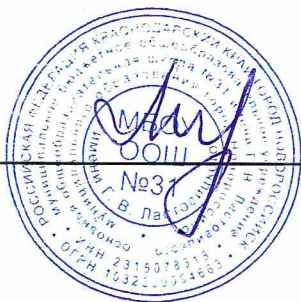


СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Россия Краснодарский край

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**

**для учащихся в общеобразовательном учреждении**

**период осень**

2021 г. 22 з

**Возрастная категория: 7 до 11 лет**

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

## ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

## 1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: осень 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	макароны / кукуруза отварная	110 / 60	4,002	4,243	22,335	143,54	3	203 / 11
	консервированная		1,727	1,475	3,29	33,33		133/11
	Печеночные котлеты	100 / 15	10,3	15,9	10,7	227,10	12	282/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,396	22,16	88,28	630,15	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	535

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	Шницель рыбный (минтай)	100 / 20	11,95	9,93	11,285	182,32	9	235/11
	картофель пюре / горошек	125 / 55	2,767	6,705	16,402	137,02	5	128-131/11
	овощной отварной		1,702	1,953	3,15	36,98		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,19	19,06	66,744	515,31	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

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	Запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 20	14,72	14,41	45,6	370,97	16	223 / 11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18	14/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,0543	0,436	10	48,14	21	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			22,3293	26,4	97,668	717,67	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	520

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	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Жаркое по - домашнему	180	14,963	18,607	17,054	295,53	13	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,84	19,401	78,516	568,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	510



## 1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень 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	Котлета рубленая из птицы	90	9,587	9,088	9,268	157,21	8	294/11
	Каша пшенная /	80 / 70	3,42	4,595	19,615	133,50	4	171-75 /11
	/ Икра свекольная		1,659	0,72	16,01	77,16		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,675	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11
итого за завтрак			18,731	15,2	95,541	594,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

## 2 - я НЕДЕЛЯ

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	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	2	71 /11
	Плов с говядиной	170	15,077	17,787	30,037	340,54	15	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,595	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11
итого за завтрак			19,437	18,9	81,23	572,41	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

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	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	9,08	8,855	12,94	167,78	10	239/11
	Картофельное пюре /	120 / 60	2,657	6,436	15,746	131,54	6	128-73/11
	/ Икра кабачковая		1,638	4,312	8,73	80,27		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			17,6	20,127	83,42	585	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

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	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	130 / 60	9,70	8,46	4,76	133,97	7	173-133/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			19,56	14,6	62,534	459,39	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550



ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : осень 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 9-й	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Запеканка картофельная с мясом	150 / 30	15,47	21,39	32,92	386,04	14	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	20,400	82,84	25	359/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22	338 / 11
итого за завтрак			19,746	22,3	87,39	629,2	суммарный объём порций гр.	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5		

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 10-й	Каша молочная (рисовая)	200	4,708	8,11	36,19	236,58	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	26	382/11
	Бутерброд с сыром	55	5,137	7,808	13,575	145,12	17	3-434 / 11
	Хлеб пшеничный	36	1,89	0,256	15,045	70,04	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			16,665	19,414	96,18	626,11	суммарный объём порций гр.	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % ( + / - )	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН			77	79,0	335	2350	белки	0,000
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
7-11 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	19,25	19,75	83,75	587,5	углеводы	0,000
Среднее за 10 дней (фактически)			19,25	19,75	83,8	589,8	энерг-я ценность	-22,5012

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.



"Ведомость контроля за рационом питания"															режим питания: одноразовый										с по	
п/п		наименование группы	наименование пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в Н Е Т Т О по дням в граммах на одного человека в качестве горячих З А В Т Р А К О В (всего) 25%										в среднем за неделю (10 дней)	Откло- нение от нормы в % (+ / -)										
					СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20																					
					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			20	20		0	30	20	30	20	20	20	20	20	100										
2	хлеб пшеничный			37,5	34	31,1	30	40	41,3	30	52,6	40	40	40	36	100										
3	мука пшеничная			3,75	4,37	1,08	0	0	0,6	0	4,9	0	2,25	24,3	3,75	100										
4	крупы, бобовые			11,25	0	0	8,1	0	30,75	44,2	0	0	0	29,45	11,3	100										
5	макаронные изделия			3,75	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	100										
6	картофель			46,75	0	110	0	112	0	0	105,6	0	139,9	0	46,75	100										
7	овощи (свеж, консерва-е, Зелень, томат, соленья)			70	92,3	79	0	79,92	96,64	87,3	113,845	77,6	73,4	0	70	100										
8	фрукты свежие			46,25	0	0	100	0	90	90	0	100	82,5	0	46,25	100										
9	сухофрукты			3,75	15	0	0	15	0	0	0	0	7,5	0	3,75	100										
10	соки фруктовые			50	0	0	0	0	200	0	200	0	100	0	50	100										
11	мясо 1-й категории			17,5	0	0	0	59,2	0	63,2	0	42,6	0	0	17,5	100										
12	цыплята 1 кат. потрошенные			8,75	0	0	0	0	44,9	0	59,4	0	0	0	8,75	100										
13	рыба-филе			14,5	0	85,6	0	0	0	0	0	0	0	14,5	100											
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)			7,5	75	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	100											
15	молоко (м. Д. ж. 2,5% 3,2%)			75	0	28	200	0	12	0	33	201,2	0	75	100											
16	творог (м. Д. ж. 5% не более 9%)			12,5	0	0	125	0	0	0	0	0	0	12,5	100											
17	сыр			2,5	0	0	0	0	0	0	0	10	0	2,5	100											
18	сметана (м. Д. ж.. не более 15%)			2,5	3,45	5	5	0	2,6	0	1,15	0	8	2,5	100											
19	масло сливочное			7,5	3,3	4,150	15,400	5,00	8,300	0	9,20	5,000	3,76	7,5	100											
20	масло растительное			3,75	8	4,85	0,00	1,76	8,85	6,5	4,7	0,00	3	3,75	100											
21	яйцо диетическое столовое			10	8,64	4,00	5	0	3,2	0	2,6	75	0	10	100											
22	сахар			7,5	8	10	15,0	8	0,84	10	0	5	9,0	7,5	100											
23	кондитерские изделия			2,5	0	0	25	0	0	0	0	0	0	2,5	100											
24	чай			0,25	0	1,25	0	0	0	1,25	0	0	0	0,25	100											
25	какао - порошок			0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,25	100											
26	кофейный напиток			0,5	0	0	2,5	0	0	0	0	2,5	0	0,5	100											
27	дрожжи хлебопекарные			0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	100											
28	соль пищевая поваренная йодированная			0,75	1,41	0,86	0,00	0,68	0,485	1,0000	1,09	0,60	0,30	0,05	100											
29	Крахмал			0,75	0	0	0	0	0	0	0	0,0	7,50	0,75	100											
30	Специи			0,5	0,0003	0,00040	0,0000	0,0077	0,026	0,00000	0,002	0,00	0,00	0,0055	( + 4,95 )											
31	белки			19,25	19,396	19,19	22,3293	19,84	18,731	19,437	17,61	19,557	19,746	19,25	100											
32	жиры			19,75	22,16	19,06	26,409	19,401	15,216	18,86	20,127	14,56	22,292	19,75	100											
33	углеводы			83,75	88,28	66,744	97,668	78,516	95,541	81,23	83,42	62,534	87,39	83,75	100											
34	калорийность			587,5	630,15	515,31	717,67	568,03	594,03	572,41	585,24	459,39	629,16	589,77	100											