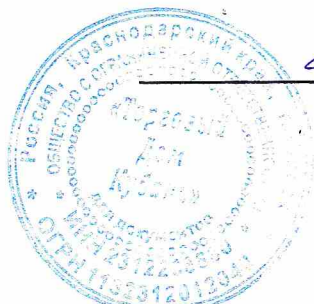


01 05.04
25 05.22

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



[Handwritten signature]

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

ПЕРИОД О С Е Н Ь

2021 г. - 22 з

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон:

О С Е Н Ь 20__ год.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 1-й	Борщ с картофелем и св/капусты	250	2,875	5,06	17,163	125,69	2	82/11
	макароны / кукуруза	120 / 60	4,366	4,629	28,366	172,59	22	203 /11
	отварная консервированная		1,727	1,475	3,29	33,33		133/11
	Печень по-строгановски	120	17,012	16,92	18,32	293,61	13	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	38	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	30	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	29	Пром.пр.
итого за обед			32,81	29,159	137,901	945,28	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 860	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 2-й	Суп с крупой	250	4,488	7,25	19,72	162,08	3	115/11
	Шницель рыбный (минтай)	100 /20	11,950	9,93	10,285	178,32	19	235/11
	картофель пюре / горошек	115 / 65	2,376	7,020	13,79	127,84	24	128-131/
	овощной отварной		2,012	2,309	3,72	43,71		/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	35	379/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	30	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	29	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	33	338/11
итого за обед			31,596	31,73	127,74	922,87	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 970	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 3-й	Суп с макаронными изделиями	250	2,385	5,078	13,15	107,84	4	111/11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	210 / 40	29,288	25,2	65	603,95	28	223 /11
	молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106,60	37	385/11
	Кондитерские изделия (печенье)	35	1,0543	0,436	10	48,14	31	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,646	108,61	30	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	29	Пром.пр.
итого за обед			42,7723	36,5	133,951	1035,38	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 815	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 4-й	Суп картофельный с горохом	250	7,49	7,01	24,22	189,93	5	102 /11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	26	71 /11
	Жаркое по - домашнему	200	16,514	23,674	18,949	354,92	14	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	34	349/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	30	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	29	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,62	33	338/11
итого за обед			31,901	32,449	140,643	982,22	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 935	

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

35%

1-я неделя

Сезон : О С Е Н Ь 20__ год.

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	Щи из св/капусты с картофелем	250	4,883	6,213	8,265	108,51	6	88/11
1 -я	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	11,516	17,451	15,024	263,22	20	294/11
День 5 -й	Каша пшенная /	100 / 80	4,275	5,744	24,519	166,87	23	171-75 /
	/ Икра свекольная		1,896	0,082	18,30	81,51		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	38	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	30	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	29	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	33	338/11
итого за обед			29,84	31,01	147,65	989,01	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	970

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	Свекольник	250	5,0613	9,388	18,163	177,39	7	83/11
2 -я	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	26	71 /11
День 6 -й	Плов с говядиной	200	12,52	20,878	32,111	366,43	16	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	39	376/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	30	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	29	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,62	33	338/11
итого за обед			25,1263	32,0	131,874	916,19	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	935

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	Суп из овощей	250	5,588	5,988	9,178	112,96	8	99/11
2 -я	Тефтели рыбные (минтай)	100/20	9,905	10,66	14,115	192,02	18	239/11
День 7 -й	Картофельное пюре /	105 / 75	2,17	6,410	12,6	116,77	25	128-73
	/ икра кабачковая		2,048	5,39	10,91	100,34		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	38	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	30	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	29	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	33	338/11
итого за обед			27,55	30,083	132,532	911	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	980

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя	Суп с рыбными фрикадельками	250	6,195	2,780	15,69	112,56	9	117/11
2 -я	Лакомка с помидоркой в омлете	210	17,765	23,664	3,81	299,28	21	173/11
День 8 -й	кукуруза отварная (консервирован.)	50	1,439	1,229	2,739	27,77	27	133/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	35	379/11
	Кондитерские изделия (печенье)	27	1,139	0,471	10,8	52,00	31	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	30	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	29	Пром.пр.
итого за обед			36,868	32,92	102,484	853,68	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	847

Сезон :

О С Е Н Ь 20__ год.

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2я неделя

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	Суп картофельный с клёцками	250	6,967	5,855	13,5	134,56	10	108-109/11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	26	71 /11
	Запеканка картофельная с мясом	165 / 35	17,029	25,13	34,52	432,35	15	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	33,400	134,84	41	359/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	30	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	29	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,62	33	338/11
итого за обед			30,976	32,5	142,69	987,5	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	925

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	Суп с макаронными изделиями	250	2,985	5,078	13,15	110,24	12	113/11
	Каша молочная (рисовая)	210	5,993	14,721	40,082	316,79	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	36	382/11
	Бутерброд с сыром	75	6,953	9,734	16,956	183,24	32	3-434/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	30	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	29	Пром.пр.
итого за обед			25,561	33,608	143,033	976,8	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр.	845

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню обеда 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,003
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	-0,007
7-11 л	О Б Е Д 35 %	35%	31,50	32,20	134,05	952,0	углеводы	-0,002
Среднее за 10 дней (фактически)			31,500	32,201	134,050	952,01	энерг-я ценность	-0,057

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.

Россия Краснодарский край
КОМПАНОВКА 10 - ТИДНЕВНОГО ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ О Б Е Д Ы

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

1 - я неделя

1-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
82/11	Борщ с картоф. и св. капуст.	250
203-133 /11	макароны /кукуруза отварная консервированная	120/60
255/11	Печень по- строгановски	94/26
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

1 - я неделя

2-й день

115/11	Суп с крупой	250
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20
128/11	картофель пюре / горошек	115/65
131/11	овощной отварной	
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты (яблоко)	110

1 - я неделя

3-й день

111/11	Суп с макаронными изделиями	250
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	210/40
385/11	Молоко кипячёное	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

1 - я неделя

4-й день

102/11	Суп картоф. с горохом	250
71 /11	овощи свежие (огурец)	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	60/140
349/11	Компот из смеси с/фрукт	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	105

1 - я неделя

5-й день

88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	100/80
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты (яблоко)	110

2 - я неделя

6-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
83/11	Свекольник	250
71 /11	Овощи свежие (помидор)	60
265/11	Плов с говядиной	65/135
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
338 / 11	Фрукты (яблоко)	105

2 - я неделя

7-й день

99 / 11	Суп из овощей	250
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	100/20
128-73 / 11	Картофельное пюре/ /икра кабачковая	105/75
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	110

2 - я неделя

8-й день

117/11	Суп с рыбными фрикадельками	170/80
173/11	Лакомка с помид.в омлете	210
133/11	кукуруза отварн. консервированная	50
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	27
379/11.	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

2 - я неделя

9-й день

108-109/11	Суп картофельный с клёцками	250
71 /11	овощи свежие (огурец)	60
284/11	Запеканка картофельная с мясом	165/35
352/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338/11	Фрукты свежие (яблоко)	105

2 - я неделя

10-й день

113/11	Суп с макаронными изделиями	250
182/11	Каша молочная (рисовая)	250
382 /11	Какао с молоком	200
3-434/11	Бутерброд с сыром	75
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

1 - я неделя

ОСЕНЬ 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

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.	40	40
хлеб пшен.	70	70
мука пш.	1,8	1,8
макаронь	40	40
картофель	26,75	20
всего овощей	215,190	154,70
сок яблочный	200	200
ПЕЧЕНЬ	168	140
сметана	6,13	6,13
м/сливочное	17,46	17,46
м/растительное	5,4	5,4

сырьё	брутто	нетто
сахар	1,5	1,5
соль	1,45	1,45
Специи л/лист	0,01052	0,01052

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Кукуруза консервиро	100	60
томат пюре	7,5	7,5
зелень св.	2	2
капуста б/кач. Св.	25	20
лук репчатый	18,19	15,2
морковь	12,5	10
свекла	50	40
ИТОГО ОВОЩИ	215,190	154,70

2-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40
хлеб пшен.	70	70
мука пш.	0,4	0,4
крупа гречка	20	20
картофель	134,94	101,2
всего овощей	156,680	113,555
фрукты	110	110
минтай без/ головок	122,67	86,0
молоко	226,40	225
сметана	1,2	1,2
м/сливочное	10,75	10,75
м/растительное	10	10
яйцо шт. / гр.	0,100	4,00

сырьё	брутто	нетто
сахар	15	15
Кофейный напиток	3,500	3,5
соль	1,81	1,81
Специи л/лист	0,012	0,012
сухари панирован.	12	12

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
горошек консервиров	100,1	65
томат пюре	1,06	1,06
зелень св.	3,15	3,15
лук репчатый	33,03	28,88
морковь	19,34	15,47
ИТОГО ОВОЩИ	156,680	113,555

3-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	50	50
крупа манная	9,78	9,78
макаронь	20	20
всего овощей	26,00	21,50
молоко	211	240,0
молоко сгущёное	40	
творог	214,56	210
сметана	6,52	6,52
м/сливочное	11,52	11,52
яйцо шт. / гр.	0,16300	6,52

сырьё	брутто	нетто
сахар	13,0	13,0
кондитер	25	25
соль	1,1	1,1
Специи л/лист	0,010	0,01
сухари панирован.	6,5	6,52

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	1,5	1,5
лук репчатый	12	10,00
морковь	12,5	10
ИТОГО ОВОЩИ	26,00	21,50

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день																			
сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто			
хлеб ржан.					50	50		лим/кислота					0,2	0,2	ОВОЩИ				
хлеб пшен.					70	70		томат пюре					6,72	6,72					
крупа горох					20	20		зелень св.					2	2					
картофель					216,09	162,0		лук репчатый					25,44	21,20					
всего овощей					109,780	99,92		морковь					12,5	10					
фрукты яблоко св.					105	105		огурец свежий					63,12	60,00					
сухофрукты					35	35		ИТОГО ОВОЩИ					109,780	99,92					
свинина					104,4	88,8													
м/сливочное					5	5,00													
м/растительное					6,9	6,9													
сахар					20	20,0													
соль					1,78	1,78													
Специи л/лист					0,0177	0,0177													

5-й день		
сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40
хлеб пшен.	88,1	88,1
мука пш.	0,4	0,4
крупа пшено	38	38
картофель	40,0	30
всего овощей	217,520	179,395
фрукты яблоки св.	110	110
сок яблочный	200	200
бедро кур на кости	132,00	74,0
молоко	22	22
сметана	1,2	1,2
м/сливочное	16,3	16,3
м/растительное	13	13
яйцо шт. / гр.	0,100	4

сырьё	брутто	нетто
сахар	0,96	0,96
соль	1,15	1,15
Специи л/лист	0,012	0,0120
сухарь панирован.	10	10

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	23,56	23,56
зелень св.	4	4
капуста б/кач. Св.	64,38	51,50
лук репчатый	29,68	24,865
морковь	19,34	15,47
свекла	76,56	60
ИТОГО ОВОЩИ	217,520	179,395

2 - я неделя

6-й день		
сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50
хлеб пшен.	70	70
крупа рисовая	45,90	45,9
картофель	14,24	10,68
всего овощей	191,80	158,35
фрукты св. яблоко	105	105
говядина	118,82	102,7
молоко		0
сметана	10	10
м/сливочное	5	5
м/растительное	7	7
яйцо шт. / гр.	0,500	20

сырьё	брутто	нетто
сахар	16,2	16,2
чай	2	2
соль	2,2	2,2
Специи л/лист	0,01	0,010

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	12,8	12,8
зелень св.	2	2
лук репчатый	17,7	14,75
морковь	23,5	18,8
свекла	65	50
помидор св.	70,8	60,00
ИТОГО ОВОЩИ	191,800	158,35

2 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

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)

7-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	молоко	27,8	26,8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	71,9	71,9	сметана	1,2	1,2	Горошек консервиров	48,3	31,5
мука пш.	8,4	8,4	м/сливочное	10,45	10,45	кабачёк	100,7	80,55
картофель	189,95	142,4	м/растительное	13,74	13,74	томат пюре	9,31	9,31
всего овощей	235,900	184,605	яйцо шт. / гр.	0,0700	2,8	зелень св.	3,15	3,15
фрукты св. яблоко	110	110	соль	1,65	1,65	капуста б/кач. Св.	20,6	16,5
сок яблочный	200	200	Специи л/лист	0,012	0,0120	лук репчатый	34,44	28,13
минтай б/г потраш	94,37	89,5				морковь	19,34	15,47
						ИТОГО ОВОЩИ	235,900	184,61

8-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	яйцо шт. / гр.	2,367	94,68	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70,00	сахар	15	15	Кукуруза консервиро	83,34	50
Крупа рисовая	10,32	10,32	кондитерка	27	27	томат пюре	1,7	1,7
всего овощей	133,340	93,47	кофейный напиток	3,5	3,5	зелень св.	1,97	1,97
бедро кур на кости	198,98	111,5	соль	2,1	2,1	лук репчатый	27,2	22,8
минтай без/ головн	129,94	94	Специи л/лист	0,0068	0,0068	морковь	8,5	6,8
молоко	234,00	234,00	Я И Ц А	штук	грамм	помидор св.	10,63	10,20
сыр костромской	23,45	22,5	в фрикадельки	0,1000	4	ИТОГО ОВОЩИ	133,340	93,47
м/сливочное	10,2	10,2	в лакомку	2,2670	90,68			
			ИТОГО ЯЙЦА	2,3670	94,68			

9-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сметана	8,75	8,75	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70	м/сливочное	10,82	10,82	томат пюре	3,5	3,5
мука пш.	21,88	21,88	м/растительное	4,41	4,41	лук репчатый	24,12	19,70
картофель	251,04	188,22	яйцо шт. / гр.	0,13750	5,5	морковь	12,5	10
всего овощей	103,240	93,20	сахар	19	19	огурец свежий	63,12	60
фрукты св. яблоко	107,7	107,5	соль	1,91	1,91	ИТОГО ОВОЩИ	103,240	93,20
сухофрукты	35,00	35	Крахмал	10	10			
сок яблочный	100	100	Специи л/лист	0,0107	0,0107			
свинина	95,82	81,5	сухарь панирован.	2,43	2,43			
молоко	30,25	30						

10-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	25	25	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70	м/растительное	2,55	2,55	томат пюре	1,5	1,5
мука пш.	37,12	37,12	яйцо шт. / гр.	0,06250	2,5	лук репчатый	12	10
крупа рисовая	31,00	31,00	сахар	21,84	21,84	морковь	12,5	10
макаронны	10	10	какао порошок	4,2	4,2	ИТОГО ОВОЩИ	26,000	21,50
всего овощей	26,000	21,50	дрожжи	1,05	1,05			
молоко	446,650	446,65	соль	2,35	2,35			
сыр костромской	31,25	30	Специи л/лист	0,01	0,0100			

1 - я неделя

ОСЕНЬ 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

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.	40	40
хлеб пшен.	70	70
мука пш.	1,8	1,8
макаронь	40	40
картофель	26,75	20
всего овощей	215,190	154,70
сок яблочный	200	200
ПЕЧЕНЬ	168	140
сметана	6,13	6,13
м/сливочное	17,46	17,46
м/растительное	5,4	5,4

сырьё	брутто	нетто
сахар	1,5	1,5
соль	1,45	1,45
Специи л/лист	0,01052	0,01052

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Кукуруза консервиро	100	60
томат пюре	7,5	7,5
зелень св.	2	2
капуста б/кач. Св.	25	20
лук репчатый	18,19	15,2
морковь	12,5	10
свекла	50	40
ИТОГО ОВОЩИ	215,190	154,70

2-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40
хлеб пшен.	70	70
мука пш.	0,4	0,4
крупа гречка	20	20
картофель	134,94	101,2
всего овощей	156,680	113,555
фрукты	110	110
минтай без/ головок	122,67	86,0
молоко	226,40	225
сметана	1,2	1,2
м/сливочное	10,75	10,75
м/растительное	10	10
яйцо шт. / гр.	0,100	4,00

сырьё	брутто	нетто
сахар	15	15
Кофейный напиток	3,500	3,5
соль	1,81	1,81
Специи л/лист	0,012	0,012
сухарь панирован.	12	12

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
горошек консервиров	100,1	65
томат пюре	1,06	1,06
зелень св.	3,15	3,15
лук репчатый	33,03	28,88
морковь	19,34	15,47
ИТОГО ОВОЩИ	156,680	113,555

3-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30
хлеб пшен.	50	50
крупа манная	9,78	9,78
макаронь	20	20
всего овощей	26,00	21,50
молоко	211	240,0
молоко сгущёное	40	
творог	214,56	210
сметана	6,52	6,52
м/сливочное	11,52	11,52
яйцо шт. / гр.	0,16300	6,52

сырьё	брутто	нетто
сахар	13,0	13,0
кондитер	25	25
соль	1,1	1,1
Специи л/лист	0,010	0,01
сухарь панирован.	6,5	6,52

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	1,5	1,5
лук репчатый	12	10,00
морковь	12,5	10
ИТОГО ОВОЩИ	26,00	21,50

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	лим/кислота	0,2	0,2	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70				томат пюре	6,72	6,72
крупа горох	20	20				зелень св.	2	2
картофель	216,09	162,0				лук репчатый	25,44	21,20
всего овощей	109,780	99,92				морковь	12,5	10
фрукты яблоко св.	105	105				огурец свежий	63,12	60,00
сухофрукты	35	35				ИТОГО ОВОЩИ	109,780	99,92
свинина	104,4	88,8						
м/сливочное	5	5,00						
м/растительное	6,9	6,9						
сахар	20	20,0						
соль	1,78	1,78						
Специи л/лист	0,0177	0,0177						

5-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сахар	0,96	0,96	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	88,1	88,1	соль	1,15	1,15	томат пюре	23,56	23,56
мука пш.	0,4	0,4	Специи л/лист	0,012	0,0120	зелень св.	4	4
крупа пшено	38	38	сухарь панирован.	10	10	капуста б/кач. Св.	64,38	51,50
картофель	40,0	30				лук репчатый	29,68	24,865
всего овощей	217,520	179,395				морковь	19,34	15,47
фрукты яблоки св.	110	110				свекла	76,56	60
сок яблочный	200	200				ИТОГО ОВОЩИ	217,520	179,395
бедро кур на кости	132,00	74,0						
молоко	22	22						
сметана	1,2	1,2						
м/сливочное	16,3	16,3						
м/растительное	13	13						
яйцо шт. / гр.	0,100	4						

2 - я неделя

6-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	сахар	16,2	16,2	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70	чай	2	2	томат пюре	12,8	12,8
крупа рисовая	45,90	45,9	соль	2,2	2,2	зелень св.	2	2
картофель	14,24	10,68	Специи л/лист	0,01	0,010	лук репчатый	17,7	14,75
всего овощей	191,80	158,35				морковь	23,5	18,8
фрукты св. яблоко	105	105				свекла	65	50
говядина	118,82	102,7				помидор св.	70,8	60,00
молоко		0				ИТОГО ОВОЩИ	191,800	158,35
сметана	10	10						
м/сливочное	5	5						
м/растительное	7	7						
яйцо шт. / гр.	0,500	20						

2 - я неделя

ОСЕНЬ 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

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)

7-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	молоко	27,8	26,8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	71,9	71,9	сметана	1,2	1,2	Горошек консервиров	48,3	31,5
мука пш.	8,4	8,4	м/сливочное	10,45	10,45	кабачёк	100,7	80,55
картофель	189,95	142,4	м/растительное	13,74	13,74	томат пюре	9,31	9,31
всего овощей	235,900	184,605	яйцо шт. / гр.	0,0700	2,8	зелень св.	3,15	3,15
фрукты св. яблоко	110	110	соль	1,65	1,65	капуста б/кач. Св.	20,6	16,5
сок яблочный	200	200	Специи л/лист	0,012	0,0120	лук репчатый	34,44	28,13
минтай б/г потраш	94,37	89,5				морковь	19,34	15,47
						ИТОГО ОВОЩИ	235,900	184,61

8-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	яйцо шт. / гр.	2,367	94,68	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70,00	сахар	15	15	Кукуруза консервиро	83,34	50
Крупа рисовая	10,32	10,32	кондитерка	27	27	томат пюре	1,7	1,7
всего овощей	133,340	93,47	кофейный напиток	3,5	3,5	зелень св.	1,97	1,97
бедро кур на кости	198,98	111,5	соль	2,1	2,1	лук репчатый	27,2	22,8
минтай без/ голов	129,94	94	Специи л/лист	0,0068	0,0068	морковь	8,5	6,8
молоко	234,00	234,00	Я Й Ц А	штук	грамм	помидор св.	10,63	10,20
сыр костромской	23,45	22,5	в фрикадельки	0,1000	4	ИТОГО ОВОЩИ	133,340	93,47
м/сливочное	10,2	10,2	в лакомку	2,2670	90,68			
			ИТОГО ЯЙЦА	2,3670	94,68			

9-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сметана	8,75	8,75	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70	м/сливочное	10,82	10,82	томат пюре	3,5	3,5
мука пш.	21,88	21,88	м/растительное	4,41	4,41	лук репчатый	24,12	19,70
картофель	251,04	188,22	яйцо шт. / гр.	0,13750	5,5	морковь	12,5	10
всего овощей	103,240	93,20	сахар	19	19	огурец свежий	63,12	60
фрукты св. яблоко	107,7	107,5	соль	1,91	1,91	ИТОГО ОВОЩИ	103,240	93,20
сухофрукты	35,00	35	Крахмал	10	10			
сок яблочный	100	100	Специи л/лист	0,0107	0,0107			
свинина	95,82	81,5	сухарь панирован.	2,43	2,43			
молоко	30,25	30						

10-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	25	25	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70	м/растительное	2,55	2,55	томат пюре	1,5	1,5
мука пш.	37,12	37,12	яйцо шт. / гр.	0,06250	2,5	лук репчатый	12	10
крупа рисовая	31,00	31,00	сахар	21,84	21,84	морковь	12,5	10
макароны	10	10	какао порошок	4,2	4,2	ИТОГО ОВОЩИ	26,000	21,50
всего овощей	26,000	21,50	дрожжи	1,05	1,05			
молоко	446,650	446,65	соль	2,35	2,35			
сыр костромской	31,25	30	Специи л/лист	0,01	0,0100			

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

возрастная группа 12-18 лет			"Ведомость контроля за рационом питания"											режим питания.		Одноразовый.	
п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в Н Е Т Т О по дням в граммах на одного человека										в среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+ / -)			
			меню 10 - тидневка														
			СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20														
			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	42	40	40	30	50	40	50	50	40	40	40	42	100			
2	хлеб пшеничный	70	70	70	50	70	88,1	70	71,9	70	70	70	70	100			
3	мука пшеничная	7	1,8	0,4	0	0	0,4	0	8,4	0	21,88	37,12	7	100			
4	крупы, бобовые	17,5	0	20	9,78	20	38	45,9	0	10,32	0	31	17,5	100			
5	макаронные изделия	7	40	0	20	0	0	0	0	0	0	10	7	100			
6	картофель	65,45	20	101,2	0	162	30	10,68	142,4	0	188,22	0	65,45	100			
7	овощи (свеж, консерв-е, Зелень, томат, соленья)	112	154,7	113,555	21,5	99,92	179,395	158,35	184,605	93,47	93,2	21,5	112	100			
8	фрукты свежие	64,75	0	110	0	105	110	105	110	0	107,5	0	64,75	100			
9	сухофрукты	7	0	0	0	35	0	0	0	0	35	0	7	100			
10	соки фруктовые	70	200	0	0	0	200	0	200	0	100	0	70	100			
11	мясо 1-й категории	27,3	0	0	0	88,8	0	102,7	0	0	81,5	0	27,3	100			
12	цыплята 1 кат. потрошенные	18,55	0	0	0	0	74	0	0	111,5	0	0	18,55	100			
13	рыба-филе	26,95	0	86	0	0	0	0	89,5	94	0	0	26,95	100			
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	14	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	100			
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	122,5	0	225,3	240	0	22	0	26,8	234	30,25	446,65	122,5	100			
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	21	0	0	210	0	0	0	0	0	0	0	21	100			
17	сыр костромской	5,25	0	0	0	0	0	0	0	23	0	30	5,25	100			
18	сметана (м. д. ж.. не более15%)	3,5	6,13	1	7	0	1,2	10	1,2	0	9	0	3,5	100			
19	масло сливочное	12,25	17,46	11	12	5	16,3	5	10,45	10	11	25	12,25	100			
20	масло растительное	6,3	5,4	10	0	6,9	13	7	13,74	0	4	2,55	6,3	100			
21	яйцо диетическое столовое	14	0	4	7	0	4	20	2,8	95	5,5	2,5	14	100			
22	сахар	12,25	1,5	15	13	20	0,96	16,2	0	15	19	21,84	12,25	100			
23	кондитерские изделия	5,25	0	0	25	0	0	0	0	27	0	0	5,2	(+0,5)			
24	чай	0,7	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0,2	(+ 5)			
25	какао - порошок	0,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,2	0,42	100			
26	кофейный напиток	0,7	0	3,5	0	0	0	0	0	3,5	0	0	0,7	100			
27	дрожжи хлебопекарные	0,105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,05	0,105	100			
28	соль пищевая поваренная йодированная	1,75	1,45	2	1	1,78	1,15	2,2	1,65	2	2	2,35	1,75	100			
29	Крахмал	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	1	(+ 4)			
30	Специи	0,7	0,01052	0,012	0,0100	0,0177	0,012	0,01	0,012	0	0	0,01	0,01302	(+ 6,68)			
31	белки	31,5	32,81	31,596	42,7723	31,901	29,84	25,1263	27,55	36,868	30,976	25,561	31,50	100			
32	жиры	32,2	29,159	31,73	36,499	32,449	31,01	32,021	30,083	32,92	32,539	33,608	32,20	100			
33	углеводы	134,05	137,901	127,74	133,951	140,643	147,65	131,874	132,532	102,484	142,69	143,033	134,05	100			
34	калорийность	952	945,28	922,87	1035,38	982,22	989,01	916,19	911	853,68	987,527	976,85	951,99	100			

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%		101%		100%
		100%		100%		100%		100%		100%		101%		101%		100%		101%		101%		101%		101%		100%
		100%		100%		100%		100%		100%		102%		101%		100%		101%		101%		101%		101%		100%

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		макаронны		картофель		кондитерские изделия		сахар		калорий-ность		
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	
		100%				100%				101%				100%				101%				100%			100%
		100%				100%				101%				100%				101%				100%			100%