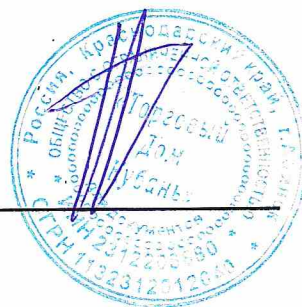


СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"



М.И. Шамакина



Россия Краснодарский край

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (ОВЗ)
для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

ПЕРИОД: О С Е Н Ь

20__г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	ЗАВТРАК							
	Каша молочная (манная)	200	5,819	10,21	30,838	238,52	1	181/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	47	379/11
	Бутерброд с сыром	55	4,827	6,79	14,83	139,74	39	3 /11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	итого за завтрак		16,91	20,165	89,58	607,44	суммарный объём п/ гр.завтрак 505	
неделя 2 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Борщ с картофелем со свежей капусты	200	2,3	4,048	14,53	103,75	5	82/11
	макароны / кукуруза	105 / 55	3,8197	4,050	17,3203	121,01	28	203 /11
	отварная (консервированная)		1,5831	1,3521	3,01	30,55		133/11
	Печеночные котлеты	95 / 15	10,81	15,21	10,23	221,05	15	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	итого за обед		22,17	25,155	90,33	676,39	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			39,08	45,32	179,91	1283,83	порций гр. 720	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	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								
	Котлета рубленная из птицы	80 / 20	9,506	8,023	12,7	161,03	26	294/11	
	каша пшеничная/ горошек	80 / 70	3,6	4,0048	20,03	130,56	29	171-131	
	овощной отварной (консервированный)		2,167	2,487	4,01	47,08		/ 11	
	чай с лимоном	200	0,145	0,023	16,89	68,35	51	377/11	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11	
	итого за завтрак			18,48	15,433	87,74	563,77	суммарный объём п/ гр.завтрак 600	
	ОБЕД								
Суп с крупой			200	3,59	4,79	10,176	98,17	6	116/11
Шницель рыбный (минтай)			100 / 20	11,86	9,93	11,051	181,02	24	235/11
картофельное пюре /			115 / 50	2,5461	6,168	21,67	152,37	32	128-74/
Икра овощная				1,09	1,39	6,14	41,43		/11
Компот из смеси сухофруктов			200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11
Хлеб пшеничный			30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
Хлеб ржанной			20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за обед			22,41	22,863	98,32	688,68	суммарный объём		
ВСЕГО: за завтрак и обед			40,89	38,30	186,06	1252,45	порций гр. 735		
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед		

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 25	20,718	11,128	31,6	309,42	37	223 /11
	Чай без сахара	200	0,36	0,103	0,08	2,69	52	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,265	0,524	12	57,78	44	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	45	338 / 11
	итого за завтрак		22,78	12,195	54,46	418,73	суммарный объём п/ гр.завтрак 500	
	ОБЕД							
	Суп с лапшой	200	2,052	4,434	9,296	85,30	7	103/11
	Биточки особые (мясные)	90	12,911	18,1	10,915	258,20	17	269 /11
	Рагу из овощей	180	3,03	13,768	14,70	194,83	34	143/11
неделя 2 -я День 4 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	итого за обед		21,65	36,797	80,15	738,37	суммарный объём порций гр. 720	
	ВСЕГО: за завтрак и обед		44,44	48,99	134,61	1157,09		
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	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							
	Каша молочн из (пшена и риса)	200	4,79	10,648	41,886	282,54	3	175 /11
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	48	382/11
	Бутерброд с сыром	50	4,827	6,79	14,83	139,74	39	3 /11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	итого за завтрак		16,217	21,203	104,03	671,82	суммарный объём п/ гр.завтрак 500	
	ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	5,608	13	121,67	8	102 /11
	Жаркое по - дормашнему	165	11,921	16,782	15,6	261,12	18	259/11
неделя 2 -я День 5 -й	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	53	359/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338 / 11
	итого за обед		20,523	23,382	100,558	694,8	суммарный объём порций гр. 725	
ВСЕГО: за завтрак и обед			36,74	44,59	204,59	1366,6		
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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 5 -й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	200	4,376	3,796	14,364	109,12	4	120 /11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	50	376/11
	масло (порциями)	10	0,08	7,250	0,13	66,09	41	14 / 11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11
			7,586	11,961	63,608	392,43	суммарный объём п/ гр.завтрак 560	
	ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,906	4,970	7,412	90,00	9	88/11
	Котлета рубленая из птицы	80 / 20	9,506	8,023	12,7	161,03	26	294/11
	Каша ячневая / / Икра свекольная	85 / 65	2,646 1,54	4,192 0,07	17,1 14,90	116,71 66,39	30	171-75 / / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.
итого за обед			22,333	17,96	106,956	678,75	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			29,92	29,92	170,56	1071,2	порций гр. 720	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	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 6 -й	ЗАВТРАК							
	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	36	71 /11
	Плов с говядиной	150	10,841	14,914	26,02	281,67	20	265/11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	50	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11
	итого за завтрак		14,521	15,929	77,034	509,58	суммарный объём п/ гр.завтрак 550	
	ОБЕД							
	Свекольник	200	4,049	7,51	14,53	141,91	10	83/11
	Печеночные котлеты	95	9,936	13,136	8,835	193,31	16	282/11
	Рагу из овощей	160	2,694	12,247	13,07	173,27	35	143/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
итого за обед			20,511	33,56	90,807	747,34	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			35,03	49,49	167,84	1256,9	порций гр. 715	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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 7 -й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 25	20,718	11,128	31,6	309,42	37	223/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	47	379/11
	Бутерброд с сыром	50	4,827	6,79	14,83	139,74	40	3-405/11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338 / 11
итого за завтрак			29,545	20,988	75,83	610,39	суммарный объём п/ гр.завтрак 510	
	ОБЕД							
	Суп из овощей	200	4,47	4,79	7,342	90,36	11	99/11
	Тефтели рыбные (минтай)	100 / 20	9,567	5,549	11,074	132,51	23	239/11
	Картофельное пюре / / икра кабачковая	100 / 50	2,07 1,366	6,100 3,594	12 7,27	111,18 66,90	31	128-73 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.
	итого за обед		21,698	20,65	87,441	622,39	суммарный объём порций гр. 730	
ВСЕГО: за завтрак и обед			51,24	41,64	163,27	1232,78		
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

10,437 6,05345 12,0807 144,55091

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 8 -й	ЗАВТРАК							
	Лакомка с помидоркой в омлете / кукуруза отварная (консервирован.)	130 / 30	11,7563 0,8635	13,96 0,738	2,974 1,644	184,56 16,67	27	173/11 133/11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	50	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11
	итого за завтрак		15,7498	15,613	53,732	418,44	суммарный объём п/ гр.завтрак 510	
	ОБЕД							
	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,195	2,780	15,69	108,56	12	106/11
	Голубцы ленивые	150 / 30	12,833	9,364	10,036	175,75	21	287/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.
итого за обед			22,935	13,02	89,712	567,8	суммарный объём порций гр. 710	
ВСЕГО: за завтрак и обед			38,68	28,63	143,44	986,20		
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

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 9 - й	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронами	200	4,376	3,796	14,364	109,12	4	120 /11
	чай без сахара	200	0,4	0,102	0,08	2,84	52	275/11
	Кондитерка (печенье)	20	0,843	0,349	8	38,51	44	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,17	10,18	46,33	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	45	338/11
			8,17	5,057	51,46	284,03	суммарный объём п/ гр.завтрак 560	
	итого за завтрак							
	ОБЕД							
Суп картофельный с клёцками		200	4,854	4,684	9,2	98,37	13	108-109/11
овощи свежие (огурец)		60	0,42	0,06	1,14	6,78	36	71 /11
Запеканка картофельная с мясом		140 / 30	11,58	17,14	21,47	286,49	19	284/11
Компот из смеси сухофруктов		200	0,662	0,09	24,969	103,33	46	349/11
Хлеб пшеничный		50	2,55	0,425	25,462	115,87	43	Пром.пр.
Хлеб ржаной		30	1,695	0,36	13,555	64,24	42	Пром.пр.
итого за обед			21,765	22,76	95,8	675,09	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			29,93	27,82	147,25	959,12	порций гр. 710	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	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 10 -й	ЗАВТРАК							
	Каша молочная (рисовая)	200	6,185	10,21	33,51	250,67	2	182/11
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	48	382/11
	яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	38	209/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,369	92,70	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	итого за завтрак			18,375	18,66	86,196	586,22	суммарный объём п/ гр.завтрак 500
неделя 1 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Суп с лапшой	200	2,165	5,543	10,62	101,03	14	113/11
	Биточек рыбный (минтай)	100	10,862	7,375	11,728	156,74	25	234/11
	картофельное пюре /	100/50	2,07	6,100	12	111,18	33	128-131 /
	Горошек овощ. отварн.		1,548	1,776	2,86	33,62		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	43	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	42	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	45	338/11
	итого за обед			20,665	21,65	91,264	642,56	суммарный объём
ВСЕГО: за завтрак и обед			39,04	40,31	177,46	1228,78	порций гр. 790	
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

Возрастная категория: с. 7 до 11 лет меню завтраки - обеды 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			77	79,0	335	2350	белки	0,007
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,003
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	50%	38,5	39,5	167,5	1175,0	углеводы	0,005
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			38,50	39,50	167,50	1179,5	ценность	-44,930

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.