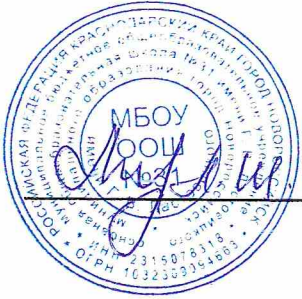


СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Шалыгина



Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (ОВЗ)**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**ПЕРИОД: ОСЕНЬ**

**20\_\_г.**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 12 до 18 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	<b>ЗАВТРАК</b>							
	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	48	379/11
	Бутерброд с сыром	60	6,39	8,31	17,8	171,55	41	3 /11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	46	338/11
итого за завтрак			19,39	22,165	105,89	700,62	суммарный объём п/ гр.завтра 610	
	<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с картофелем со св/капустой	250	2,875	5,06	15,163	117,69	5	82/11
	макароны / кукуруза	90 / 90	3,274	3,471	14,846	103,72	29	203 /11
	отварная (консервированная)		2,591	2,2128	4,93	50,00		133/11
	Печеночные котлеты	110 / 10	11,764	16,591	10,242	237,34	14	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
итого за обед			25,75	28,120	105,12	776,55	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			45,14	50,28	211,01	1477,17	порций гр. 830	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	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	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	10,392	12,315	11,598	198,80	27	294/11
	каша пшеничная/ горошек	90 / 90	3,475	4,505	22,534	144,58	31	171-131
	овощной отварной (консервированный)		2,786	3,197	4,87	59,40		/ 11
	чай с лимоном	200	0,145	0,023	16,89	68,35	52	377/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
	итого за завтрак		21,04	20,825	94,91	651,23	суммарный объём п/ гр.завтра 580	
	<b>ОБЕД</b>							
	Суп с крупой	250	4,488	5,988	12,72	122,72	6	116/11
	Шницель рыбный (минтай)	120	10,86	9,93	10,285	173,96	25	235/11
	картофельное пюре /	130 / 50	2,878	6,971	20,495	156,23	33	128-74/
	Икра овощная		1,09	1,39	6,14	41,43		/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	47	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
итого за обед			24,22	25,155	104,06	739,52	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			45,27	45,98	198,97	1390,75	порций гр. 830	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	обед	



## 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 12 до 18 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	<b>ЗАВТРАК</b>							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	160 / 40	25,898	19,04	33,636	409,50	39	223 /11
	Чай без сахара	200	0,36	0,103	0,08	2,69	53	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,265	0,524	12	57,78	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	120	0,48	0,48	11,76	53,28	46	338 / 11
	<b>итого за завтрак</b>		<b>28,00</b>	<b>20,147</b>	<b>57,48</b>	<b>523,24</b>	<b>суммарный объём п/ гр.завтра 550</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
	Суп с лапшой	250	2,565	5,543	11,02	104,23	7	113/11
	Биточки особые (мясные)	100	14,346	20,111	12,128	286,90	15	269 /11
	Рагу из овощей	180	3,03	13,768	14,70	194,83	36	143/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,825	0,6	22,593	107,07	43	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>			<b>26,83</b>	<b>40,532</b>	<b>111,92</b>	<b>919,75</b>	<b>суммарный объём порций гр. 840</b>	
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			<b>54,83</b>	<b>60,68</b>	<b>169,39</b>	<b>1442,99</b>	<b>обед</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>		

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	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочн из пшена и риса	210	6,08	11,18	33,48	258,86	3	175 /11
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	49	382/11
	Бутерброд с сыром	60	6,39	8,31	17,8	171,55	41	3 /11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>			<b>20,655</b>	<b>23,545</b>	<b>113,297</b>	<b>747,71</b>	<b>суммарный объём п/ гр.завтра 550</b>	
	<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с горохом	250	6	7,01	14,015	143,15	8	102 /11
	Жаркое по - дормашнему	180	13,005	18,3076	17,0182	284,86	16	259/11
	Кисель ассарти фруктовоё	200	0,232	0,012	19,052	77,24	54	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338 / 11
<b>итого за обед</b>			<b>23,882</b>	<b>26,5146</b>	<b>98,9022</b>	<b>729,8</b>	<b>суммарный объём порций гр. 810</b>	
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			<b>44,54</b>	<b>50,06</b>	<b>212,20</b>	<b>1477,48</b>	<b>обед</b>	
<b>Норма по СанПин</b>			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>		



## 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

1-я неделя

50%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

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	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,745	10,903	108,20	4	120 /11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/11
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	45	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко )	100	0,32	0,32	7,84	35,52	46	338/11
итого за завтрак			9,718	5,962	68,575	366,83	суммарный объём п/ гр.завтра 625	
	<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,883	6,213	9,265	112,51	9	88/11
	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	10,392	12,315	11,598	198,80	27	294/11
	Каша ячневая /	95 / 85	2,958	4,685	19,118	130,44	32	171-75 /
	/ Икра свекольная		2,014	0,092	19,49	86,82		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	43	Пром.пр.
итого за обед			26,057	24,21	123,9158	817,78	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			35,78	30,17	192,49	1184,61	порций гр. 840	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	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	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	37	71 /11
	Плов с говядиной	180	13,001	17,897	31,224	337,97	18	265/11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338/11
итого за завтрак			17,246	19,032	86,756	587,30	суммарный объём п/ гр.завтра 590	
	<b>ОБЕД</b>							
	Свекольник	250	5,0613	9,388	18,163	177,39	10	83/11
	Печеночные котлеты	110 / 10	11,764	16,591	10,242	237,34	14	282/11
	макароны / горошек	90 / 90	3,475	4,505	14,846	113,83	30	203-131
	овощной отварн.(Консервированный)		2,786	3,197	4,87	59,40		/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	47	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	43	Пром.пр.
итого за обед			28,5583	34,68	107,059	854,55	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			45,80	53,71	193,82	1441,85	порций гр. 840	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	обед	



Возрастная категория: с 12 до 18 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 1-я День 7-й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	165 / 35	25,978	20,06	32,636	415,00	40	223/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	48	379/11
	Бутерброд с сыром	55	5,416	8,443	16,3	162,85	42	3-405/11
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338 / 11
итого за завтрак			35,394	31,573	78,336	739,08	суммарный объём п/ гр.завтра 555	
	<b>ОБЕД</b>							
	Суп из овощей	250	5,588	5,988	9,178	112,96	11	99/11
	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 20	10,397	6,0107	11,747	142,67	21	239/11
	Картофельное пюре / / икра кабачковая	120 / 60	2,657 1,638	6,435 4,312	13,4 8,73	122,14 80,27	34	128-73 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	44	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	43	Пром.пр.
	итого за обед		26,09	23,65	107,508	747,25	суммарный объём порций гр. 850	
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			61,48	55,22	185,84	1486,33		
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	обед	

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 8-й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Лакомка с помидоркой в омлете	200	15,086	21,478	4,074	269,94	28	173/11
	кукуруза отварная (консервирован.)	60	1,727	1,475	3,29	33,33	38	133/11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
	итого за завтрак		21,638	23,843	66,470	567,02	суммарный объём п/ гр.завтра 550	
	<b>ОБЕД</b>							
	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,195	2,780	15,69	108,56	12	106/11
	Голубцы ленивые	160 / 40	13,259	10,405	11,152	191,29	19	287/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	15,402	65,07	47	349/11
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	/11
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	349/11
	итого за обед		24,271	14,55	96,153	612,6	суммарный объём порций гр. 840	
<b>ВСЕГО: за завтрак и обед</b>			45,91	38,39	162,62	1179,62		
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	обед	



Возрастная категория: с 12 до 18 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 9 - й	ЗАВТРАК								
	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,745	10,903	108,20	4	120/11	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	51	376/11	
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	45	Пром.пр.	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.пр.	
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.	
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338/11	
	итого за завтрак			9,80	6,042	70,54	375,71	суммарный объём п/ гр.завтра 625	
	ОБЕД								
	Суп картофельный с клёцками	250	6,067	5,855	11,5	122,96	13	108-109/11	
овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	37	71 /11		
Запеканка картофельная с мясом	165 / 35	12,63	25,07	33,02	408,19	17	284/11		
Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	19,052	77,24	54	359/11		
Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	Пром.пр.		
Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	18,074	85,66	43	Пром.пр.		
итого за обед			24,667	31,98	113,3	839,88	суммарный объём		
ВСЕГО: за завтрак и обед			34,47	38,03	183,87	1215,59	порций гр. 810		
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	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	4,86	10,2	31,8	238,44	2	182/11
	Какао с молоком	200	3,94	3,27	23	137,19	49	382/11
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,262	6	28,890	45	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	46	338/11
итого за завтрак			13,058	14,747	99,432	582,68	суммарный объём п/ гр.завтра 575	
	ОБЕД							
	Суп с лапшой	250	2,565	5,543	11,02	104,23	7	113/11
	Биточек рыбный (минтай)	100	10,862	7,375	11,72	156,70	26	234/11
	картофельное пюре / горошек	100 / 80	2,07	6,100	12	111,18	35	128-131 /
	овощной отварной (консервированный)		2,477	2,842	5,58	57,80		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	50	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,554	139,05	44	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	43	Пром.пр.
итого за обед			23,729	22,73	105,348	720,88	суммарный объём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			36,79	37,48	204,78	1303,56	порций гр. 820	
Норма по СанПин			45,0	46,0	191,5	1360,0	обед	

Возрастная категория: с 12 до 18 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%			90	92,0	383	2720	белки	0,002
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,002
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	50%	45,0	46,0	191,5	1360,0	углеводы	0,008
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			45,00	46,00	191,50	1360,0	ценность	0,056

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.