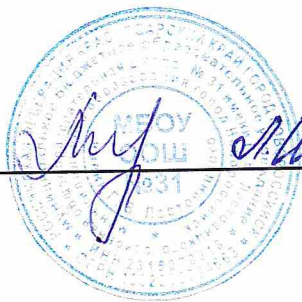


СОГЛАСОВАНО:

"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: зима - весна

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 ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

1-я неделя

40%

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Сезон : ЗИМА - ВЕСНА

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 1 -я День 1 -й	О Б Е Д							
	Борщ с картофелем и свежей капусты	250	2,875	5,06	18,163	131,80	2	82/11
	макароны отварные с овощами	180	2,19	3,010	20,8	119,05	26	205 /11
	Печень по- строгановски	57 / 50	10,7	10,797	10,11	180,41	12	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,344	19,04	87,42	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.пр.
итого за обед			21,07	19,69	105,77	686,68	суммарный объём п/ гр. Обед 817	
	П О Л Д Н И К							
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	43	379/11
	Бутерброд с сыром	30 / 10 / 15	5,31	7,469	16,313	153,71	32	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
	итого за полдник		9,31	10,539	45,71	314,94	суммарный объём порций гр. 355	
ВСЕГО: за обед и полдник			30,38	30,23	151,49	1001,62		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	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 1 -я День 2 -й	О Б Е Д							
	Суп с рыбными фрикадельками	300	7,16	3,530	10,5	102,41	3	106/11
	Омлет натуральный / горошек	150 / 50	11,94	24,828	2,638	281,76	22	210 -13/
	овощной отварной		1,548	1,776	2,86	33,62		/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	41	349/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,554	131,05	37	Пром.п
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.п
итого за обед			26,63	31,214	90,69	750,19	суммарный объём п/ гр. Обед 800	
	П О Л Д Н И К							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	46	376/11
	Бутерброд с изделиями из птицы	65 / 35	10	7,934	9,25	148,41	33	5 - 294 /
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
	итого за полдник		10,47	8,354	34,05	253,27	суммарный объём порций гр. 400	
ВСЕГО: за обед и полдник			37,10	39,57	124,74	1003,46		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

1-я неделя

40%

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	ОБЕД							
	Суп с крупой и томатом	250	4,488	5,988	12,72	122,72	4	116/11
	капуста квашеная	50	0,854	2,502	4,229	42,85	28	47 /11
	мясо духовое с картофелем	53 / 137	14,136	15,808	16,04	262,96	14	258/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,554	131,05	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	38	Пром.пр.
итого за обед			26,36	25,408	103,38	747,66	суммарный объём п/ гр. Обед 800	
	ПОЛДНИК							
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	44	382/11
	Бутерброд с сыром	30 / 10 / 15	5,31	7,469	16,313	153,71	32	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
	итого за полдник		9,51	10,869	49,11	332,31	суммарный объём порций гр. полдника 355	
ВСЕГО: за обед и полдник			35,87	36,28	152,50	1079,97		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088		

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	ОБЕД							
	Суп молочный с лапшой	300	8,564	5,94	17,8	158,92	5	120 /11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	190 / 20	25,013	27,959	46,6	538,08	30	223 /11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	43	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,43	23,8	109,27	37	Пром.п
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.п
	итого за обед		41,99	37,479	124,54	1003,42	суммарный объём п/ гр. Обед 800	
	ПОЛДНИК							
	Суфле из печени	100	11,4008	10,493	9,781	179,16	13	255/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,258	14,28	65,56	37	Пром.п
	Чай чёрный	200	0,4	0,102	0,08	2,84	47	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,844	0,4	7,34	36,34	36	Пром.п
	итого за полдник		14,17	11,253	31,48	283,90	суммарный объём порций гр. полдника 350	
ВСЕГО: за обед и полдник			56,16	48,73	156,02	1287,32		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

40%

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 5 -й	ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	250	6	7,01	16,255	152,11	6	102 /11
	птица тушённая с овощами	56 / 144	12	12,8	16,3	228,40	20	292/11
	Овощи солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	29	70 /11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,43	23,8	109,27	37	Пром.пр
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	38	Пром.пр
итого за обед			24,86	20,900	99,22	684,40	суммарный объём п/ гр. Обед 810	
	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	46	376/1
	Бутерброд с рыбными изделиями	70 / 30	9,287	4,19	5,816	98,12	34	5 - 235 /1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 1
	итого за полдник		9,76	4,610	30,62	202,98	суммарный объём порций гр. 400	
ВСЕГО: за обед и полдник			34,61	25,51	129,84	887,38		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника	

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

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 2 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Борщ с картофелем	250	2,5	8,125	16,8	150,33	7	83/
	капуста квашеная	60	1,025	3,003	5,075	51,43	28	47 /
	Плов с говядиной	60 / 120	12,893	19,776	27,103	337,97	15	265/
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,554	131,05	37	Пром.п
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	38	Пром.п
итого за обед			23,30	32,014	119,38	858,85	суммарный объём п/ гр. Обед 800	
	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	46	376/
	Бутерброд с сыром	30 / 10 / 15	5,31	7,469	16,313	153,71	32	3 /
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 /
	итого за полдник		5,78	7,889	41,11	258,57	суммарный объём порций гр. 355	
ВСЕГО: за обед и полдник			29,08	39,90	160,49	1117,42		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2-я неделя

40%

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							
	Рассольник ленинградский	250	5,133	6,353	13,338	131,06	8	96/11
	Тефтели рыбные (минтай)	100 / 20	8,814	7,73	14,116	161,29	18	239/11
	картофельное пюре /	120 / 60	2,48	7,326	14,389	133,41	23	128-133
	/кукуруза отварная конс.		1,73	1,47	3,29	33,31		/ 11
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	42	354/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,344	19,04	87,42	37	Пром.пр
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	38	Пром.пр
	итого за обед		23,25	23,835	117,85	778,93	суммарный объём п/ гр. Обед 840	
	П О Л Д Н И К							
	хлопья пшеничные с молоком	225 / 25	9,27	7,93	12,616	158,91	35	376/1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40		338 / 1
	итого за полдник		9,67	8,330	22,42	203,31	суммарный объём порций гр. 350	
ВСЕГО: за обед и полдник			32,92	32,17	140,27	982,25	полдника	
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088		

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 8 -й	О Б Е Д							
	Щи из св/капусты с картофелем	250	4,883	6,213	9,265	112,51	9	88/
	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	10,334	7,955	16,174	177,63	21	294/
	Каша пшеничная /	105 / 80	3,38	5,620	31,416	189,76	24	171-7/
	/ Икра свекольная		1,897	1,11	18,297	90,77		/
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	41	349/
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,344	19,04	87,42	37	Пром.г
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.г
	итого за обед		25,46	21,812	140,33	859,44	суммарный объём п/ гр. Обед 830	
	П О Л Д Н И К							
	Сырник из картофеля и творога с соусом	110 / 40	12,6	14,430	17,91	251,91	30	220/
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	46	376/
	итого за полдник		12,67	14,450	32,91	312,37	суммарный объём порций гр. 350	
ВСЕГО: за обед и полдник			38,13	36,26	173,24	1171,81	полдника	
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2-я неделя

40%

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	ОБЕД							
	Суп с клёцками	250	6,067	5,855	11,5	122,96	10	108-109/11
	Овощи солёные (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,46	29	70 /11
	Каша рисовая с овощами	180	4,51	14,802	48,64	345,82	25	171 -75 /11
	тефтели мясные	85 / 20	7,83	8,75	10,25	151,07	17	278/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	41	349/11
	Хлеб пшеничный	45	2,295	0,383	21,416	98,29	37	Пром.пр
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	38	Пром.пр
	итого за обед		24,59	30,530	142,98	945,03	суммарный объём п/ гр. Обед 880	
	ПОЛДНИК							
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	44	382/11
	Бутерброд с сыром	30 / 10 / 15	5,31	7,469	16,313	153,71	32	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40		338 / 11
	итого за полдник		9,51	10,869	49,11	332,31	суммарный объём порций гр. 355	
ВСЕГО: за обед и полдник			34,10	41,40	192,09	1277,34		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника	

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	ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	7,01	16,255	152,11	11	102 /11
	Биточек из говядины	100	9,103	14,387	11,32	211,18	16	268/11
	Рагу из овощей	180	2,034	12,79	8,4	156,85	27	143/11
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	42	354/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,43	23,8	109,27	37	Пром.п
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	38	Пром.п
	итого за обед		22,18	35,109	109,27	841,77	суммарный объём п/ гр. Обед 820	
	ПОЛДНИК							
	чай с лимоном	208	0,13	0,02	15,2	61,50	45	377/11
	Зразы рыбные (минтай)	100	7,007	2,164	7,811	78,75	19	237 /11
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,554	64,24	38	Пром.п
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,633	0,3	5,505	27,25	36	Пром.п
	итого за полдник		9,47	2,844	42,07	231,74	суммарный объём порций гр. 353	
ВСЕГО: за обед и полдник			31,64	37,95	151,34	1073,50		
Норма по СанПин			36,0	36,8	153,20	1088	полдника	

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню обеды - полдники 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от норм в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН		100%	90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12-18 л	ОБЕДОВ и ПОЛДНИКОВ	40%	36,0	36,80	153,2	1088,0	углеводы	0,00
							энерг-я	

Среднее за 10 дней (фактически)		36,00	36,80	153,20	1088,2	ценность	-2,062
---------------------------------	--	-------	-------	--------	--------	----------	--------

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 СанПиН 2.3/2.4.3590 -20
 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ
- 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.

1 - я неделя

О С Е Н Ь 20__ г.

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

О Б Е Д Ы - П О Л Д Н И К И

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день																	
сырьё			брутто			нетто			сырьё			брутто			нетто		
хлеб ржан.			40			40			сыр костромской			15,5			15		
хлеб пшен.			70			70			сметана			8,4			8,4		
мука пш.			3,45			3,45			м/сливочное			29,92			29,92		
макароны			56			56			сахар			7			7		
картофель			26,75			20			кофейный напиток			4			4		
всего овощей			148,005			122,7			соль			1,8			1,8		
фрукты			113,5			100			Специи л/лист						0,011		
сок яблочный			200			200			л/лист			0,011					
ПЕЧЕНЬ			102			85											
молоко			200			200											

сырьё			брутто			нетто		
ОВОЩИ								
томат пюре			13,1			13,1		
зелень св.			2			2		
капуста б/кач.			25			20		
лук репчатый			33,405			28		
морковь			24,500			19,6		
свекла			50			40		
ИТОГО ОВОЩИ			148,005			122,70		

2-й день							сырьё	брутто	нетто
сырьё	брутто	нетто		сырьё	брутто	нетто	ОВОЩИ		
хлеб ржан.	40	40		яйцо шт. / гр.	2,9545	118,18	горошек консер	77	50
хлеб пшен.	108,6	108,6		сахар	18,0	18	томат пюре	2	2
картофель	60,10	55,55		чай	1,3	1,3	зелень св.	2	2
всего овощей	136,700	96,500		соль	1,6	1,6	лук репчатый	45,7	34,50
фрукты яблоко	113,5	100		итого Специи	0,210	0,21	морковь	10	8
сухофрукты	20,00	20		л/лист	0,01	0,01	итого овощи	136,700	96,500
бедро кур на кости	101,560	48,8		лим/кислота	0,2	0,2			
минтай без/ голо	149,80	104,3		сухарь панирован.	6,5	6,5	Я Й Ц А		
молоко	51,7	51,7					штук	грамм	
м/сливочное	7,7	7,7					в фрикадельки	0,0943	3,77
м/растительное	3,9	3,9					в омлет	2,8303	113,21
							в бутерброд	0,0300	1,2
							ИТОГО ЯЙЦА	2,9545	118,18

3-й день										
сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто
хлеб ржан.			50	50		молоко			200	200,00
хлеб пшен.			90	90		сыр костромской			15,50	15
крупа пшено			20	20		м/сливочное			15	15
картофель			119,16	89,37		м/растительное			7,62	7,62
всего овощей			137,53	107,080		сахар			6,8	6,8
фрукты яблоко			114	100		какао порошок			2,4	2,4
сок яблочный			200	200		соль			1,7	1,7
говядина			103,30	89,3		Специи л/лист			0,0176	0,0176
сырьё			брутто	нетто	ОВОЩИ					
томат пюре			12,57	12,57						
капуста квашен.			59,42	41,60						
лук репчатый			31,10	25,96						
морковь			34,44	26,95						
итого овощи			137,530	107,080						

4-и день									
сырьё			брутто		нетто				
хлеб ржан.			40		40				
хлеб пшен.			80		80				
мука пшеничная			15		15				
крупа манная			11,4		11,4				
лапша			24,00		24				
печень			90,36		75				
молоко			386,71		406,7				
молоко сгущённое			20,00						
творог			178,6		174,8				
сырьё			брутто		нетто				
сметана			7,6		7,6				
м/сливочное			13		13,0				
яйцо шт. / гр.			0,3150		12,60				
сахар			22,0		22,0				
кондитерка печен			20		20				
чай			1,3		1,3				
кофейный нап.			4,00		4				
соль			2,4		2,4				
сухари панирован.			12,6		12,6				
Я Й Ц А			штук		грамм				
в запеканку			0,1900		7,6				
в лапшу			0,0000						
в суфле			0,12500		5				
ИТОГО ЯЙЦА			0,3150		12,60				

5-й день															
сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто	сырьё			брутто	нетто
										ОВОЩИ					
хлеб ржан.		50	50	сметана		5	5	горошек конс. з		19,36	12,1				
хлеб пшен.		80	80	м/сливочное		5	5	томат пюре		5,6	5,6				
мука пш.		4,2	4,2	м/растительное		13	13	зелень св.		1,5	1,4				
крупа горох		20	20	яйцо шт. / гр.		0,0500	2,00	лук репчатый		43,28	37				
картофель		160,55	120	сахар		10,0	10,0	морковь		54,26	43,12				
всего овощей		190,000	159,220	чай		1,3	1,3	огурец солёны		66,00	60				
фрукты яблоки		113,5	100	соль		2,06	2,06	ИТОГО ОВОЩИ		190,000	159,220				
сок яблочный		200	200	Специи л/лист		0,0192	0,0192								
бедро кур на кост		119,90	85,2	сухарь панирован.		8,4	8,4								
минтай б/г		85,87	60,2												
молоко		6,40	6,4												

2 - я неделя

6 - й день										
сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто
хлеб ржан.			50	50		м/сливочное			15	15
хлеб пшен.			90	90		м/растительное			8,6	8,6
крупа рисовая			40,80	40,8		сахар			14,2	14,2
картофель			66,8	50		чай			1,3	1,3
всего овощей			190,69	148,50		соль			2,3	2,3
фрукты яблоки			113,5	100		Специи л/лист			0,01	0,01
сок яблочный			200	200						
говядина			109,65	94,8						
сыр костромской			15,5	15						
сырьё			брутто	нетто		сырьё			брутто	нетто
						ОВОЩИ				
томат пюре			17,1	17,1		капуста кваше			71,14	49,80
лук репчатый			26,70	22,00		морковь			24,5	19,6
свекла			51,25	40		ИТОГО ОВОЩИ			190,690	148,50

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

ОБЕДЫ - ПОЛДНИКИ

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		м/сливочное	9,89	9,89		ОВОЩИ			
хлеб пшен.	54	54		м/растительное	4	4		кукуруза конц	100	60	
мука пш.	11,25	11,25		яйцо шт. / гр.	0,0505	2,02		томат пюре	2,06	2,06	
крупа перловая	5,0	5		сахар	10,000	10,0		лук репчатый	25,03	19,88	
картофель	240,40	180,6		кондитер хлопья пшен.	25	25		морковь	19,34	15,47	
всего овощей	163,18	112,405		соль	2	2		огурец солёны	16,75	15	
фрукты яблоки	131,64	116		крахмал	8	8		итого овощи	163,180	112,405	
сухофрукты	10	10		Специи л/лист	0,2110	0,211					
минтай б/г	106,85	74,9		л/лист	0,011	0,011					
молоко	269,7	256,7	лим/кислота	0,2	0,2						

8 - й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	16,32	16,32	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	58	58,0	м/растительное	13	13	томат пюре	24,5	24,5
мука пш.	10,90	10,9	яйцо шт. / гр.	0,149	5,96	зелень св.	2	2
крупа пшеничка	40,0	40	сахар	18,96	18,96	капуста свеж.	62,5	50
картофель	98,95	74,9	чай	1,3	1,3	лук репчатый	40,64	34
всего овощей	218,70	180,50	соль	1,94	1,94	морковь	12,5	10
сухофрукты	20	20	Специи итого	0,2112	0,2112	свекла	76,56	60
бедро кур на кости	139,180	78,0	л/лист	0,0112	0,0112	итого овощи	218,700	180,50
молоко	14,44	14	лим/кислота	0,2	0,2			
творог	67,18	65,2	сухарь панирован.	13	13	Я И Ц А	штук	грамм
сметана	14	14				в котлету	0,0390	1,56
						в сырник	0,1100	4,4
						ИТОГО ЯИЦА	0,1490	5,96

9 - й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	50	50	сыр костромской	15,5	15	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	86,4	86,4	м/сливочное	16,09	16,09	томат пюре	21,76	21,76
мука пш.	29,15	29,15	м/растительное	11,48	11,48	зелень св.	0,91	0,91
крупа рис	39,40	39,40	яйцо шт. / гр.	0,2225	8,90	лук репчатый	80,75	67,56
картофель	66,75	50	сахар	13	13,0	морковь	61,7150	49,3700
всего овощей	220,14	189,60	какао порошок	2,4	2,4	огурец солёный	55	50
фрукты яблоко	113,5	100	соль	1,86	1,86	ИТОГО ОВОЩИ	220,135	189,60
сухофрукты	20	20	Специи итого	0,2280	0,2280			
говядина	62,34	53,9	л/лист	0,0280	0,0280	Я И Ц А	штук	грамм
молоко	243,65	243,65	лим/кислота	0,2	0,2	в клёцки	0,1375	5,5
						в тефтели	0,0850	3,4
						ИТОГО ЯИЦА	0,2225	8,90

10 - й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	70	70	яйцо шт. / гр.	0,25850	10,34	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	83	83	сахар	20	20,0	репа	37,8	28,8
мука пш.	6,05	6,05	Кондитер. Печень	15	15	томат пюре	5,4	5,4
крупа итого	23,4	23,4	чай	1,5	1,5	зелень св.	1,7	1,7
картофель	144,15	107,6	соль	2,34	2,34	капуста свеж.	45,00	36,00
всего овощей	202,60	163,50	Крахмал	8	8	лук репчатый	64,20	52,8
фрукты итого	27,144	24	Специи итого	0,2291	0,2291	морковь	48,5	38,8
сухофрукты	10	10	л/лист	0,0291	0,0291	ИТОГО ОВОЩИ	202,600	163,50
говядина	85,6	74,0	лим/кислота	0,2	0,2			
минтай б/г	99,19	68,6	сухарь панирован.	13	13	Я И Ц А	штук	грамм
молоко	20,4	20,4				в биточек	0,050	2
сметана	5	5	К Р У П А	брутто	нетто	в фарш для зраз	0,2085	8,34
м/сливочное	12,08	12,08	фасоль	20	20	ИТОГО ЯИЦА	0,25850	10,34
м/растительное	10,4	10,4	рис	3,40	3,4			
			ИТОГО крупы	23,4	23,4	ФРУКТЫ	брутто	нетто
						ЯБЛОКИ	18,144	16
						ЛИМОН	9,00	8
						ИТОГО фрукты	27,144	24

возрастная группа 12-18 лет			"Ведомость контроля за рационом питания"										режим питания: двухразовый		с		по	
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 % (+ / -)				
			в качестве горячих ОБЕДОВ И ПРОЛДНИКОВ (всего) 40% 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	48	40	40	50	40	50	50	40	50	40	50	70	48	100			
2	хлеб пшеничный	80	70	108,6	90	80	80	90	58	86,4	58	86,4	83	80	100			
3	мука пшеничная	8	3,45	0	0	15	4,2	0	11,25	10,9	29,15	6,05	8	100				
4	крупы, бобовые	20	0	0	20	11,4	20	40,8	5	39,4	40	23,4	20,0	100				
5	макаронные изделия	8	56	0	0	24	0	0	0	0	0	0	8	100				
6	картофель	74,8	20	55,55	89,37	0	120	50	180,6	74,88	50	107,6	74,8	100				
7	овощи (свеж, консерв-е, Зелень, томат, соления)	128	122,7	96,5	107,08	0	159,22	148,5	112,405	180,5	189,6	163,5	128	100				
8	фрукты свежие	74	100	100	100	0	100	100	116	0	100	24	74	100				
9	сухофрукты	8	0	20	0	0	0	0	10	20	20	10	8	100				
10	соки фруктовые	80	200	0	200	0	200	200	0	0	0	0	80	100				
11	мясо 1-й категории	31,2	0	0	89,3	0	0	94,8	0	0	53,9	74	31,2	100				
12	цыплята 1 кат. потрошенные	21,2	0	48,8	0	0	85,2	0	0	78	0	0	21,2	100				
13	рыба-филе	30,8	0	104,3	0	0	60,2	0	74,9	0	0	68,6	30,8	100				
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	16	85	0	0	75	0	0	0	0	0	0	16	100				
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	140	200	51,7	200	406,71	6,4	0	256,7	14,44	243,65	20,4	140	100				
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	24	0	0,0	0,000	174,8	0,0	0	0,0	65,20	0,00	0	24	100				
17	сыр	6	15	0,0	15,000	0,000	0,000	15,000	0,0	0,0	15,00	0	6	100				
18	сметана (м. д. ж.. не более15%)	4	8,4	0,0	0,000	7,600	5,000	0,0	0,0	14,00	0,00	5	4	100				
19	масло сливочное	14	29,92	7,70	15,000	13,000	5,000	15,000	9,890	16,320	16,09	12,08	14	100				
20	масло растительное	7,2	0	3,90	7,620	0,000	13,000	8,600	4,000	13,000	11,48	10,4	7,2	100				
21	яйцо диетическое столовое	16	0	118,18	0,000	12,600	2,000	0,000	2,020	5,960	8,90	10,34	16	100				
22	сахар	14	7	18,00	6,800	22,040	10,000	14,200	10,000	18,960	13,00	20	14	100				
23	кондитерские изделия	6	0	0,0	0,0	20,0	0,000	0,000	25,000	0,0	0,00	15	6	100				
24	чай	0,8	0	1,3	0,0	1,3	1,300	1,300	0,0	1,3	0,00	1,5	0,8	100				
25	какао - порошок	0,48	0	0,0	2,400	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0	2,40	0	0,48	100				
26	кофейный напиток	0,8	4	0,0	0,0	4,000	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0	0,8	100				
27	соль пищевая поваренная йодированная	2	1,8	1,60	1,700	2,400	2,060	2,300	2,000	1,94	1,86	2,34	2	100				
28	Крахмал	1,6	0	0,0	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,0	0,00	8	1,6	100				
29	Специи	0,8	0,011	0,210	0,018	0,000	0,019	0,010	0,211	0,21120	0,2280	0,22913	0,115	14				
30	белки	36	30,38	37,10	35,87	56,16	34,61	29,08	32,92	38,13	34,10	31,64	36,00	100				
31	жиры	36,8	30,23	39,57	36,28	48,73	25,51	39,90	32,17	36,26	41,40	37,95	36,80	100				
32	углеводы	153,2	151,49	124,74	152,50	156,02	129,84	160,49	140,27	173,24	192,09	151,34	153,20	100				
33	калорийность	1088	1001,62	1003,46	1079,97	1287,32	887,38	1117,42	982	1171,81	1277,34	1073,50	1088,2	100				

месяц	Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)																												
	молоко		продукты		молоко		творог		сметана		сыр		масло сливочное		масло растительное		мясо		цыплята 1-й категории		субпродукты печень		рыба филе		яйцо диетическое		картофель		
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	
		100%				100%				100%				100%				101%			100%				101%				100%
		100%				100%				100%				100%				101%			100%				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		макароны		сахар		кондитерские изделия		соль		калорий-ность		
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	
		100%				100%		100%		100%				101%		101%				100%		100%			100%
		100%				100%		100%		100%				101%		101%				100%		100%			100%