СОГЛАСОВАНО: "УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ О Б Е Д

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД О С Е Н Ь 20___г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 12 Сезон : **О С Е Н Ь** 20__ год.

1-я неделя

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
неделя 1 -я	Борщ с карто	250	2,875	5,06	18,163	131,80	3
	макароны / ку	130 / 55	4,73	5,015	32,73	194,98	23
	отварная консервированн		1,583	1,352	3,01	30,55	
	Печеночные	110/15	15,195	18,282	13,631	279,84	13
День 1 -й	Сок фруктовы	200	1	0	20,92	87,68	42
	Хлеб пшенич	60	3,06	0,51	28,38	130,35	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
итого за обед			**30,70**	**30,699**	**133,58**	**935,52**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
неделя 1 -я	Суп с крупой	250	4,488	7,25	18,72	158,08	4
	Шницель рыб	120 /20	13,94	13,59	14,999	238,04	20
	картофельно	120 / 60	2,657	6,436	22,612	159,00	25
	овощной отварной		1,857	2,131	3,44	40,35	
День 2 -й	Сок фруктовы	200	1	0	20,92	87,68	42
	Хлеб пшенич	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33
	Хлеб ржанно	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32
итого за обед			**30,339**	**30,598**	**134,716**	**935,6**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
неделя 1 -я	Суп с макаро	250	2,685	5,078	13,15	109,04	5
	Запеканка из	175 / 25	28,031	22,56	56	539,16	30
	молоком сгущённым						
День 3 -й	Кофейный на	200	4,5	3,7	19,6	129,70	40
	Кондитерские	30	1,265	0,523	12	57,77	37
	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	23,65	108,63	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
	Фрукты свежи	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38
итого за обед			**41,691**	**33,166**	**150,94**	**1069,0**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,0**	**порций гр.**

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
неделя 1 -я	Суп картофе	250	7,49	7,01	25,22	193,93	6
	овощи свежи	60	0,42	0,06	1,14	6,78	27
	Жаркое по - д	200	16,514	23,674	18,949	354,92	14
День 4 -й	Компот из см	200	0,662	0,09	32,014	131,51	39
	Хлеб пшенич	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
	Фрукты свежи	90	0,36	0,36	8,82	39,96	38
итого за обед			**31,276**	**32,269**	**135,988**	**959,5**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫ

1-я неделя Сезон : **О С Е Н Ь** 20__ год.

Возрастная категория: с 12 до 18лет

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
неделя 1 -я	Щи из св/капу	250	4,883	6,213	9,265	112,51	7
	Котлета рубл	100 / 20	12,92	14,45	15,024	241,83	21
День 5 -й	Каша пшенн / Икра свекольная	100 / 80	4,275 1,896	5,744 2,082	24,519 19,30	166,87 103,51	24
	Сок фруктовы	200	1	0	20,92	87,68	42
	Хлеб пшенич	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
	Фрукты свежи	90	0,36	0,36	8,82	39,96	38
итого за обед			**31,164**	**29,92**	**147,69**	**984,73**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
неделя 1 -я	Суп лапша д	250	2,165	5,543	10,62	101,03	8
	Запеканка ри	175 / 25	17,73	22,87	47,82	468,03	31
	Сыр порциям	30	7,68	7,83	0	101,19	34
День 6 -й	Какао с моло	200	3,8	3	23	134,20	41
	Хлеб пшенич	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
	Кондитерские	33	1,392	0,575	13,2	63,54	37
итого за обед			**38,597**	**40,893**	**144,485**	**1100,4**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

2-я неделя

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
неделя 2 -я	Свекольник	250	5,0613	9,388	18,163	177,39	9
	Овощи свежи	60	0,66	0,12	2,28	12,84	27
	Плов с говяд	200	18,326	20,573	36,514	404,52	16

День 7 -й	Чай с сахаро	200	0,07	0,02	15	60,46	43
	Хлеб пшенич	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
	Фрукты свежи	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38
итого за обед			**30,3473**	**31,576**	**131,602**	**932,0**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

приём пищи	**енование б**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергети-ческая ценность**	**№ ре - цептуры Тех.Карты**
			белки Б	**жиры Ж**	**углеводы У**		
неделя 2 -я	Суп из овощ	250	5,588	5,988	9,178	112,96	10
	Тефтели мяс	115 / 20	11,143	9,448	15,879	193,12	17
	Картофельн / икра кабачковая	120 / 60	2,657 1,638	6,436 4,312	22,612 8,73	159,00 80,27	26
День 8 -й	Сок фруктовы	200	1	0	20,92	87,68	42
	Хлеб пшенич	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
	Фрукты свежи	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38
итого за обед			**28,26**	**27,659**	**136,961**	**910**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫ

2-я неделя Сезон : **О С Е Н Ь** 20__ год.

Возрастная категория: с 12 до 18лет

приём пищи	**енование б**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергети-ческая ценность**	**№ ре - цептуры Тех.Карты**
			белки Б	**жиры Ж**	**углеводы У**		
неделя 2 -я	Суп с рыбны	250	5,195	2,780	15,69	108,56	11
	Лакомка с по	210	15,765	23,664	3,81	291,28	22
	кукуруза отв	50	1,439	1,229	2,739	27,77	28
День 9 -й	Масло порци	10	0,08	7,25	0,13	66,09	35
	Кофейный на	200	4,5	3,7	19,6	129,70	40
	Хлеб пшенич	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
итого за обед			**32,809**	**39,70**	**91,814**	**855,77**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

приём пищи	**енование б**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергети-ческая ценность**	**№ ре - цептуры Тех.Карты**
			белки Б	**жиры Ж**	**углеводы У**		
неделя 2 -я	Суп картофел	250	6,067	5,855	13,5	130,96	12
	овощи свежи	60	0,42	0,06	1,14	6,78	27
	Запеканка ка	180 / 20	17,63	25,13	24,52	394,75	15
День 10 -й	Кисель ассор	200	0,31	0	39,40	158,84	45
	Хлеб пшенич	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
	Фрукты свежи	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38
итого за обед			**30,656**	**32,5**	**138,20**	**968,1**	**суммарный**

Норма по СанПин	**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
неделя 2 -я	Суп с макаро	250	2,685	5,078	13,15	109,04	5
	Каша молочн	210	5,993	10,721	38	272,46	1
	Какао с моло	200	3,8	3	23	134,20	41
День 11 -й	Бутерброд с	60	5,131	7,787	13,564	144,86	36
	Хлеб пшенич	60	3,06	0,51	28,38	130,35	33
	Хлеб ржанно	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32
	Фрукты по се	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38
итого за обед			**23,329**	**27,976**	**142,634**	**915,6**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
неделя 2 -я	Суп с крупой	250	3,713	4,968	7,77	90,64	2
	Биточки пече	100	14,003	13,826	9,29	217,61	18
	Рагу овощное	200	3,471	8,933	6,381	119,81	29
День 12 -й	Компот из см	200	0,662	0,09	32,014	131,51	39
	Хлеб пшенич	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33
	Хлеб ржанно	54	3,051	0,648	22,599	108,43	32
	Фрукты по се	90	0,36	0,36	8,82	39,96	38
итого за обед			**28,83**	**29,42**	**119,979**	**860,0**	**суммарный**
Норма по СанПин			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,00**	**порций гр.**

Возрастная категория: с **меню обеды 12-тиднев**			Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Отклонение нормы
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Итого за день по Са		100%	**90**	**92,0**	**383**	**2720**	**белки**
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							**жиры**
12-18 л	**Б Е Д 35**	35%	**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,0**	**углеводы**
							энерг-я
Среднее за 12 дней (фактически)			**31,50**	**32,20**	**134,05**	**952,2**	**ценность**

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____/Ткаченко А.Н./

Литература:

1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ. 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 П

В 3

ц ов

2021 г.

35%

.

№ по Сборнику рецептур
82/11
203 /11
133/11
282/11
389/11
Пром.пр.
Пром.пр.
объём 860

№ по Сборнику рецептур
115/11
235/11
128-131/ /11
389/11
Пром.пр.
Пром.пр.
объём 890

№ по Сборнику рецептур
111/11
223 /11
379/11
Пром.пр.
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
объём 870

№ по Сборнику рецептур
102 /11
71 /11
259/11
349/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
обьём 910

35%

№ по Сборнику рецептур
88/11
294/11
171-75 / / 11
389/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
обьём 950

№ по Сборнику рецептур
113/11
188 /11
15/11
382/11
Пром.пр.
Пром.пр.
Пром.пр.
обьём 823

№ по Сборнику рецептур
83/11
71 /11
265/11

376/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
объём
920

№ по **Сборнику рецептур**
99/11
278/11
128-73 / 11
389/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
объём
975

35%

№ по **Сборнику рецептур**
106/11
173/11
133/11
14/11
379/11
Пром.пр.
Пром.пр.
объём
830

№ по **Сборнику рецептур**
108-109/11
71 /11
284/11
359/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
объём

920

№ по **Сборнику рецептур**
111/11
182/11
382/11
3-434/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
обьём 920

№ по **Сборнику рецептур**
121/11
282/11
143/11
349/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
обьём 964

от в % (+ / -)
0,002
0,003
0,009
-1,689