СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ О Б

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД О С Е Н Ь 2

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 2

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 д 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	200	2,44	4,046	14,53	104,29	2
	макароны / ку	80 / 70	2,911	3,086	16,244	104,39	21
	отварная консервированн		2,015	1,721	3,84	38,89	
	Печеночные	105	9,404	14,517	9,77	207,35	15
День 1 -й	Молоко кипяч	200	5,8	5	9,6	106,60	41
	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31
	Хлеб ржанно	20	1,13	0,24	8,37	40,16	30
	Фрукты свежи	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33
итого за обед			**26,57**	**29,355**	**95,264**	**751,53**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**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	200	3,89	5,8	24,97	167,64	3
	Шницель рыб	100 /20	11,95	9,93	11,285	182,32	12
	картофель пн	110 / 55	2,435	5,900	16,084	127,18	23
	овощной отварной		1,702	1,953	3,15	36,98	
День 2 -й	Сок фруктовы	200	1	0	20,92	87,68	34
	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31
	Хлеб ржанно	20	1,13	0,24	8,37	40,16	30
	Фрукты свежи	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33
итого за обед			**24,977**	**24,569**	**117,693**	**791,80**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**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	200	1,91	4,062	10,52	86,28	4
	Запеканка из	190/10	20,031	21,56	56	498,16	27
	молоком сгущённым						
День 3 -й	Кофейный на	200	4,5	3,7	19,6	129,70	37
	Кондитерка (	35	1,476	0,61	14	67,39	32
	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30
	Фрукты свежи	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33
итого за обед			**32,482**	**31,037**	**145,585**	**991,60**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**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	200	7,79	7,01	25,22	195,13	5
	овощи свежи	50	0,35	0,05	0,95	5,65	25
	Жаркое по - д	180	14,063	18,288	17,054	289,06	16
День 4 -й	Компот из см	200	0,662	0,09	32,85	134,86	35
	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30
	Фрукты свежи	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33
итого за обед			**27,43**	**26,543**	**121,539**	**834,76**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**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	Щи из св/капу	200	4,206	4,970	8,412	95,20	6
	Котлеты рубл	90 / 20	11,473	13,1	17,072	232,08	19
	Каша пшенн	100 / 70	4,275	5,744	24,519	166,87	22
День 5 -й	/ Икра свекольная		1,659	0,072	16,01	71,32	
	Сок фруктовы	200	1	0	20,92	87,68	34
	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30
	Фрукты свежи	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33
итого за обед			**27,178**	**24,991**	**132,398**	**863,22**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**порций гр.**

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 д Сезон : **О С Е Н Ь** 20__ год.

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	200	4,049	7,51	14,53	141,91	7
	Овощи свежи	50	0,55	0,1	1,900	10,70	25
	Плов с говяд	180	15,964	18,516	36,804	377,72	18,000
День 6 -й	Чай с сахаро	200	0,07	0,02	15	60,46	39
	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30
	Фрукты свежи	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33
итого за обед			**25,198**	**27,251**	**113,699**	**800,85**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**порций гр.**

приём пищи	енование б	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая	№ ре - цептуры
			белки	жиры	углеводы		

			Б	Ж	У	ценность	Тех.Карты
неделя 2 -я	Суп из овощ	200	4,47	4,79	7,342	90,36	8
	Тефтели рыб	100 / 20	9,905	10,66	14,115	192,02	13
	Картофельн	110 / 60	2,435	5,900	16,084	127,18	24
День	/ икра кабачковая		1,638	4,312	8,73	80,27	
7 -й	Сок фруктовы	200	1	0	20,92	87,68	34
	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30
итого за обед			**23,69**	**26,447**	**104,813**	**752**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**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 рыбны	250	6,195	2,780	15,69	112,56	9
	Лакомка с по	160	13,535	16,73	12,903	256,32	20
	кукуруза отв	50	1,439	1,229	2,739	27,77	26
День	масло порци	10	0,08	7,25	0,13	66,09	29
8 -й	Кофейный на	200	4,5	3,7	19,6	129,70	37
	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30
итого за обед			**29,994**	**32,47**	**88,687**	**766,99**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**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 картофе	200	5,536	4,684	12,9	115,90	10
	овощи свежи	50	0,35	0,05	0,95	5,65	25
	Запеканка ка	140 / 30	14,99	21,14	31,47	376,12	17
День	Кисель ассор	200	0,31	0	30,400	122,84	38
9 -й	Хлеб пшенич	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30
	Фрукты свежи	85	0,34	0,34	8,33	37,74	33
итого за обед			**25,772**	**27,0**	**121,67**	**832,8**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**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	200	5,91	4,062	10,562	102,45	11
	Каша молочн	200	6,185	10,21	39,829	275,95	1
	Какао с моло	200	3,8	3	23	134,20	36
День	Бутерброд с	60	5,997	8,495	14,797	159,63	28
10 -й	Хлеб пшенич	45	2,295	0,383	22,568	102,90	31
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30
	Фрукты свежи	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33
итого за обед			**26,202**	**26,83**	**131,146**	**870,9**	**суммарный**
Норма по СанПин			**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	**порций гр.**

Возрастная категория: с меню обеды 10-тиднев			Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Отклонение нормы (+ / -)
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Итого за день по Са		100%	77	79,0	335	2350	белки
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры
7-11 л	Б Е Д 35	35%	26,95	27,65	117,25	822,5	углеводы
							энерг-я
Среднее за 10 дней (фактически)			26,95	27,65	117,25	825,6	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

ЕДОВ

20<u>21</u> г.

021 г.

35%

.

№ по Сборнику рецептур
82/11
203 /11
133/11
282/11
385/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
объём
805

№ по Сборнику рецептур
115/11
235/11
128-131/ /11
389/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
объём
835

№ по Сборнику рецептур
112/11
223 /11
379/11
Пром.пр.
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
объём
795

№ по Сборнику рецептур
102 /11
71 /11
259/11
349/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
обьём 790

№ по Сборнику рецептур
88/11
294/11
171-75 / / 11
389/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
обьём 840

35%

.

№ по Сборнику рецептур
83/11
71 /11
265/11
376/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
обьём 790

№ по Сборнику

рецептур
99/11
239/11
128-73 / 11
389/11
Пром.пр.
Пром.пр.
объём 770

№ по Сборнику рецептур
106/11
173/11
133/11
14/11
379/11
Пром.пр.
Пром.пр.
объём 750

№ по Сборнику рецептур
108-109/11
71 /11
284/11
359/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338 / 11
объём 785

№ по Сборнику рецептур
111/11
182/11
382/11
3-434/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338/11
объём 815

от в %
0,004
0,000
0,006
-31,460