СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД О С Е Н Ь

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

1 - я Н Е Д Е Л Я

Возрастная категория: Сезон : осень 20__ год.

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 **День 1 -й**	макароны / ку консервированная	110 / 60	4,002 1,727	4,243 1,475	22,335 3,29	143,54 33,33	3
	Печеночные	100 / 15	10,3	15,9	10,7	227,10	12
	Компот из см	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24
	Хлеб пшенич	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20
	Хлеб ржанно	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19
итого за завтрак			**19,396**	**22,16**	**88,28**	**630,15**	**суммарный с**
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**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 **День 2 -й**	Шницель рыб	100 / 20	11,95	9,93	11,285	182,32	9
	картофель пн овощной отварной	125 / 55	2,767 1,702	6,705 1,953	16,402 3,15	137,02 36,98	5
	Чай с сахаро	200	0,07	0,02	15	60,46	28
	Хлеб пшенич	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20
	Хлеб ржанно	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19
итого за завтрак			**19,19**	**19,06**	**66,744**	**515,31**	**суммарный с**
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**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 **День 3 -й**	Запеканка из сгущённым	135 / 20	14,72	14,41	45,6	370,97	16
	Кофейный на	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27
	Масло порци	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18
	Кондитерские	25	1,0543	0,436	10	48,14	21
	Хлеб пшенич	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20
	Фрукты свеж	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22
итого за завтрак			**22,3293**	**26,4**	**97,668**	**717,67**	**суммарный с**
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**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 1 -я **День 4-й**	Овощи свежи	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2
	Жаркое по - д	180	14,963	18,607	17,054	295,53	13
	Компот из см	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24
	Хлеб пшенич	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19
итого за завтрак			**19,84**	**19,401**	**78,516**	**568,03**	**суммарный с**
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т

1 - я Н Е Д Е Л Я

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : осень 20_

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 **День 5-й**	Котлета рубл	90	9,587	9,088	9,268	157,21	8
	Каша пшенн / Икра свекольная	80 / 70	3,42 1,659	4,595 0,72	19,615 16,01	133,50 77,16	4
	Сок фруктовы	200	1	0	20,92	87,68	23
	Хлеб пшенич	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20
	Хлеб ржанно	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19
	Фрукты свеж	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22
итого за завтрак			**18,731**	**15,2**	**95,541**	**594,03**	**суммарный с**
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**

2 - я Н Е Д Е Л Я

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 **День 6-й**	Овощи свежи	60	0,66	0,12	2,28	12,84	2
	Плов с говяд	170	15,077	17,787	30,037	340,54	15
	Чай с сахаро	200	0,07	0,02	15	60,46	28
	Хлеб пшенич	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20
	Хлеб ржанно	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19
	Фрукты свеж	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22
итого за завтрак			**19,437**	**18,9**	**81,23**	**572,41**	**суммарный с**
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**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 **День 7-й**	Тефтели рыб	90 / 20	9,08	8,855	12,94	167,78	10
	Картофел / Икра кабачковая	120 / 60	2,657 1,638	6,436 4,312	15,746 8,73	131,54 80,27	6
	Сок фруктовы	200	1	0	20,92	87,68	23
	Хлеб пшенич	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20
	Хлеб ржанно	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19

итого за завтрак	17,6	20,127	83,42	585	суммарный с
Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	587,5	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	лакомка с по	130 / 60	9,70	8,46	4,76	133,97	7
	омлете/кукуруза отварна		1,727	1,475	3,29	33,33	
День 8-й	Кофейный на	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27
	Хлеб пшенич	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20
	Хлеб ржанно	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19
	Фрукты свеж	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22
итого за завтрак			19,56	14,6	62,534	459,39	суммарный с
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : осень 20_

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	Овощи свежи	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2
	Запеканка ка	150 / 30	15,47	21,39	32,92	386,04	14
День 9-й	Кисель ассор	200	0,31	0	20,400	82,84	25
	Хлеб пшенич	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20
	Хлеб ржанно	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19
	Фрукты свеж	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22
итого за завтрак			19,746	22,3	87,39	629,2	суммарный с
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	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	Каша молочн	200	4,708	8,11	36,19	236,58	1
	Какао с моло	200	3,8	3	23	134,20	26
День 10-й	Бутерброд с	55	5,137	7,808	13,575	145,12	17
	Хлеб пшенич	36	1,89	0,256	15,045	70,04	20
	Хлеб ржанно	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19
итого за завтрак			16,665	19,414	96,18	626,11	суммарный с
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.

Возрастная категория: с меню завтраки 10-тид		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	Т Р А К 25%	19,25	19,75	83,75	587,5	углеводы
						энерг-я

Среднее за 10 дней (фактически)	**19,25**	**19,75**	**83,8**	**589,8**	**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

ЗАВТРАКОВ

20<u>21</u> г.

) - 20 2021 г.

25%

№ по Сборнику рецептур
203 / 11
133/11
282/11
349/11
Пром.пр.
Пром.пр.
объём
535

№ по Сборнику рецептур
235/11
128-131/11
376/11
Пром.пр.
Пром.пр.
объём
550

№ по Сборнику рецептур
223 /11
379/11
14/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338 / 11
объём
520

№ по Сборнику

рецептур
71/11
259/11
349/11
Пром.пр.
Пром.пр.
объём
510

25%

_ год.

№ по Сборнику рецептур
294/11
171-75 /11
389/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338 / 11
объём
580

№ по Сборнику рецептур
71 /11
265/11
376/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338 / 11
объём
580

№ по Сборнику рецептур
239/11
128-73/11
389/11
Пром.пр.
Пром.пр.

объём
550

№ по **Сборнику рецептур**
173-133/11
379/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338 / 11
объём
550

25%

_ год.

№ по **Сборнику рецептур**
71/11
284/11
359/11
Пром.пр.
Пром.пр.
338 / 11
объём
580

№ по **Сборнику рецептур**
182/11
382/11
3-434 / 11
Пром.пр.
Пром.пр.
объём
511

от в %
0,000
0,000
0,000

-22,5012

‹

ІРИНТ 2011 г.