СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ ООШ № 25

_____ О.Н.Кумпан

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

_____ А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД З И М А - В Е С Н А 2021г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В 25%

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

1 - я Н Е Д Е Л Я

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я **День 1 -й**	Макароны отварные с овощами	150	4,202	5,51	35,652	209,01	2	205 /11
	Печень по-строгановски	50 / 50	12,26	10,23	10,6	183,51	11	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	25	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
итого за завтрак			**20,167**	**16,193**	**88,08**	**578,73**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**500**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я **День 2 -й**	Шницель рыбный (минтай)	100/20	11,95	9,94	11,292	182,40	17	235/11
	картофельное пюре	150	3,1	9,157	17,986	166,76	4	128/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	28	379/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
итого за завтрак			**22,722**	**23,37**	**77,308**	**610,48**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**530**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я **День 3 -й**	капуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	7	47/11
	мясо духовое с картофелем	180	11,96	12,635	13,19	214,32	12	258/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	26	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	15,555	72,24	23	Пром.пр.
итого за завтрак			**16,892**	**16,3**	**77,0353**	**522,39**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**500**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я **День 4-й**	запеканка из творога с молоком сгущённым	130 / 20	21,023	16,17	42	397,62	19	223/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	28	379/11
	Сыр порциями (Костромской)	25	5,4	4,32	0	60,48	20	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	24	338/11
итого за завтрак			**33,098**	**25,003**	**88,838**	**712,77**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**555**

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В 25%

1 - я Н Е Д Е Л Я

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я **День 5-й**	Птица тушёная с овощами	31/154	9,223	12,048	11,1	189,72	10	292/11
	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	62,84	18	209/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	30	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	24	338 / 11
итого за завтрак			**17,678**	**17,72**	**61,988**	**478,15**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**625**

2 - я Н Е Д Е Л Я

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я **День 6-й**	Овощи солёные (огурец)	60	0,48	0,12	1,08	7,32	8	70 /11
	Плов с говядиной	180	12,89	19,52	31,6	353,64	13	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	30	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	15,555	72,24	23	Пром.пр.
итого за завтрак			**16,71**	**20,2**	**75,773**	**552,03**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**500**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я **День 7-й**	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	9,08	8,855	12,94	167,78	16	239/11
	Картофельное пюре / / Икра кабачковая	135 / 50	2,99 1,365	7,240 3,594	17,715 7,27	147,98 66,90	5	128-73/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	25	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
итого за завтрак			**17,61**	**20,269**	**87,278**	**602**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**555**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я **День 8-й**	Котлета рубленая из птицы	60 / 30	5,087	9,988	9,268	147,31	9	294/11
	каша пшеничная/ / Икра свекольная	80 / 70	3,42 1,659	4,595 0,072	19,62 16,01	133,52 71,32	6	171-75 / / 11
	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	26	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	24	338 / 11
итого за завтрак			**14,093**	**15,76**	**110,576**	**640,50**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**630**

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В 25%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я **День 9-й**	Каша молочная (рисовая)	200	4,85	11,51	29,83	242,31	1	182/11
	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	62,84	18	209/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	27	382 /11
	Кондитерка (печенье)	25	1,0543	0,436	10	48,14	21	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
итого за завтрак			**17,9543**	**20,1**	**91,54**	**619,1**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**525**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я **День 10-й**	Овощи солёные (огурец)	55	0,44	0,11	0,99	6,71	8	70 /11
	Биточек из говядины	80 / 10	9,433	9,997	9,188	164,46	14	268/11
	рагу из овощей	150	2,69	11,96	17,590	188,76	3	143/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	122,84	29	359/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
итого за завтрак			**15,578**	**22,52**	**79,076**	**581,3**	**суммарный обьём**	
Норма по СанПин			**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	**порций гр.**	**545**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет **меню завтраки 10-тидневка**			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы (+ / -)	в %
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	Итого за день по СанПиН	100%	77	79,0	335	2350	**белки**	0,003
	СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20						**жиры**	0,006
7-11 л	**З А В Т Р А К 25 %**	25%	19,25	19,75	83,75	587,5	**углеводы**	0,008
							энерг-я ценность	-22,4044
	Среднее за 10 дней (фактически)		19,25	19,75	83,75	589,740		

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.

I