СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ ООШ № 25

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

О.Н.Кумпан

А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В И О Б Е Д О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД: З И М А - В Е С Н А 2021___г.

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1 -4 класс

меню разработано согласно СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021-22 г.

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В И О Б Е Д О В

1-я неделя 50%

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1 -4 класс Сезон : ЗИМА - ВЕСНА

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	**З А В Т Р А К**							
	Каша молочная (рисовая)	200	4,85	10,21	38,174	263,99	1	182/11
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	52	379/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	46	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		340 / 11
итого за завтрак			**11,63**	**13,895**	**94,83**	**550,89**	**суммарный обьём п/ гр.завтрак**	**580**
	О Б Е Д							
	Борщ с картофелем со свежей капуст	200	2,3	4,048	14,53	103,75	8	82/11
	макароны отварные с овощами	150	1,825	2,510	17,334	99,23	35	205 /11
	Печень по- строгановски	50 / 50	10	10,092	9,46	168,65	19	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,556	64,24	46	Пром.пр.
итого за обед			**18,35**	**17,265**	**91,07**	**593,07**	**суммарный обьём порций гр. обед**	**710**
ВСЕГО: за завтрак и обед			**29,98**	**31,16**	**185,90**	**1143,96**		
	Норма по СанПин		**38,5**	**39,5**	**167,5**	**1175,0**		

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	**З А В Т Р А К**							
	Омлет натуральный	190	15,024	31,449	3,342	356,51	41	210 /11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	54	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	46	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	48	340 / 11
итого за завтрак			**18,23**	**32,444**	**54,42**	**582,60**	**суммарный обьём п/ гр.завтрак**	**570**
	О Б Е Д							
	Суп с рыбными фрикадельками (минтай)	250	5,967	2,942	8,75	85,35	9	106/11
	Котлета рубленная из птицы	80 / 15	8,267	6,3642	10,653	132,96	29	294/11
	картофель пюре/ горошек овощной отварной	110 / 60	2,274 1,858	6,716 2,132	13,99 3,43	125,50 40,35	31	128-131 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	50	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,556	64,24	46	Пром.пр.
итого за обед			**22,25**	**18,859**	**95,05**	**638,95**	**суммарный обьём порций гр. обед**	**775**
ВСЕГО: за завтрак и обед			**40,49**	**51,30**	**149,47**	**1221,55**		
	Норма по СанПин		**38,5**	**39,5**	**167,5**	**1175,0**		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В И О Б Е Д О В

1-я неделя 50%

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1 -4 класс Сезон : ЗИМА - ВЕСНА

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	**З А В Т Р А К**							
	Суп молочный с лапшой	200	5,71	3,96	11,872	105,97	5	120-114 /11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	53	382/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	46	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	48	340 / 11
итого за завтрак			**12,69**	**7,975**	**71,93**	**410,24**	**суммарный обьём п/ гр.завтрак**	**580**
	О Б Е Д							
	Суп с крупой и томатом	200	3,59	4,79	10,176	98,17	10	101/11
	капуста квашеная	60	1,0255	3,003	5,075	51,43	38	47 /11
	мясо духовое с картофелем	55 / 140	12,99	15,2	16,24	253,72	22	258/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,556	64,24	46	Пром.пр.
итого за обед			**22,34**	**23,693**	**85,00**	**642,61**	**суммарный обьём порций гр. обед**	**#ЗНАЧ!**
ВСЕГО: за завтрак и обед			**35,03**	**31,67**	**156,93**	**1052,85**		
	Норма по СанПин		**38,5**	**39,5**	**167,5**	**1175,0**		

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	**З А В Т Р А К**							
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	135 /25	22,48	22,18	42,22	458,42	40	223 /11
	Чай чёрный	200	0,4	0,102	0,08	2,84	55	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	10	0,422	0,2	3,67	18,17	47	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	48	340 / 11
итого за завтрак			**23,822**	**23,002**	**58,71**	**537,15**	**суммарный обьём п/ гр.завтрак**	**500**
	О Б Е Д							
	Суп из овощей	200	4,47	4,791	7,343	90,37	11	99/11
	Суфле из печени	100	11,4008	10,493	9,781	179,16	21	255/11
	картофель пюре / / икра кабачковая	110 / 55	2,274 1,499	6,716 3,9532	13,99 7,98	125,50 73,47	32	128-73 / 11
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	51	359/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,556	64,24	46	Пром.пр.
итого за обед			**23,6108**	**26,6652**	**104,433**	**752,2**	**суммарный обьём порций гр. обед**	**735**
ВСЕГО: за завтрак и обед			**47,43**	**49,67**	**163,14**	**1289,31**		
	Норма по СанПин		**38,5**	**39,5**	**167,5**	**1175,0**		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В И О Б Е Д О В

1-я неделя

50%

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1 -4 класс Сезон : ЗИМА - ВЕСНА

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	З А В Т Р А К							
	хлопья кукурузные с молоком	180 / 20	6,997	6,323	18,09	157,26	4	172/11
	Бутерброд с рыбными изделиями	90 / 30	11,145	5,03	7,38	119,35	42	5 - 235 /11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	54	376/11
итого за завтрак			18,212	11,371	40,47	337,07	суммарный обьём п/ гр.завтрак	520
	О Б Е Д							
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	5,608	13	121,67	12	102 /11
	птица тушённая с овощами	46 / 144	11,4	12,16	15,485	216,98	28	292/11
	Овощи солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	39	70 /11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,556	64,24	46	Пром.пр.
итого за обед			21,415	18,53	83,017	584,48	суммарный обьём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			39,63	29,90	123,49	921,55	порций гр.	720
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

2-я неделя

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	З А В Т Р А К							
	Суп молочный с макаронами	200	5,71	3,96	11,872	105,97	6	120 /11
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,12	5,22	0	67,46	43	15/11
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	44	14/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	54	376/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,544	139,01	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	46	Пром.пр.
итого за завтрак			15,17	17,2	66,583	481,81	суммарный обьём п/ гр.завтрак	510
	О Б Е Д							
	Борщ с картофелем	200	2	6,5	13,44	120,26	13	83/11
	капуста квашеная	60	1,0255	3,003	5,075	51,43	38	47 /11
	Плов с говядиной	70 / 110	15,052	18,092	37,1	371,44	23	265/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,556	64,24	46	Пром.пр.
итого за обед			22,8125	28,30	109,127	782,41	суммарный обьём	
ВСЕГО: за завтрак и обед			37,98	45,50	175,71	1264,23	порций гр.	710
Норма по СанПин			38,5	39,5	167,5	1175,0	обед	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В И О Б Е Д О В

2-я неделя 50%

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1 -4 класс Сезон : ЗИМА - ВЕСНА

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	З А В Т Р А К							
неделя	хлопья пшеничные с молоком	180 / 20	7,283	6,344	10,093	126,60	3	376/11

2 -я	Сыр порциями (Костромской)	15	3,84	3,915	0	50,60	43	15/11
День	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	54	376/11
7 -й	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	48	340 / 11
итого за завтрак			**13,203**	**11,014**	**52,13**	**360,46**	**суммарный обьём**	
							п/ гр.завтрак	**565**
	О Б Е Д							
	Рассольник ленинградский	200	4,106	5,082	10,67	104,84	14	96/11
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	8,08	7,086	12,94	147,85	26	239/11
	картофельное пюре /	120 / 50	2,48	7,326	14,389	133,41	30	128-133
	/кукуруза отварная конс.		1,442	1,225	2,74	27,76		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	49	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,556	64,24	46	Пром.пр.
итого за обед			**20,333**	**21,33**	**90,494**	**635,31**	**суммарный обьём**	
ВСЕГО: за завтрак и обед			**33,54**	**32,35**	**142,62**	**995,77**	**порций гр.**	**740**
	Норма по СанПин		**38,5**	**39,5**	**167,5**	**1175,0**	**обед**	

приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергети-ческая ценность**	**№ ре - цептуры Тех.Карты**	№ по **Сборнику рецептур**
			белки Б	**жиры Ж**	**углеводы У**			
	З А В Т Р А К							
неделя	Запеканка из творога с молоком сгущённым	135 / 25	22,48	22,18	42,22	458,42	40	223 /11
2 -я	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	52	379/11
День	Сыр порциями (Костромской)	15	3,84	3,915	0	50,60	43	15/11
8 -й	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	48	340 / 11
итого за завтрак			**31,97**	**29,54**	**89,837**	**753,09**	**суммарный обьём**	
							п/ гр.завтрак	**505**
	О Б Е Д							
	Щи из св/капусты с картофелем	200	3,906	4,970	7,412	90,00	15	88/11
	Котлета рубленная из птицы	80 / 15	8,267	6,3642	10,653	132,96	29	294/11
	Каша пшеничная /	90 / 60	2,995	4,870	26,93	163,53	33	171-75 /
	/ Икра свекольная		1,422	0,833	13,72	68,08		/ 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	50	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	19,036	87,36	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,556	64,24	46	Пром.пр.
итого за обед			**20,987**	**17,83**	**120,704**	**727,2**	**суммарный обьём**	
ВСЕГО: за завтрак и обед			**52,96**	**47,37**	**210,54**	**1480,30**	**порций гр.**	**715**
	Норма по СанПин		**38,5**	**39,5**	**167,5**	**1175,0**	**обед**	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ З А В Т Р А К О В И О Б Е Д О В

2-я неделя 50%

в Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1 -4 класс Сезон : ЗИМА - ВЕСНА

приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергети-ческая ценность**	**№ ре - цептуры Тех.Карты**	№ по **Сборнику рецептур**
			белки Б	**жиры Ж**	**углеводы У**			
	З А В Т Р А К							
неделя	Каша молочная (манная)	200	5,815	8,293	21,074	182,19	2	181 /11
2 -я	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	53	382/11

День 9 - й	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	46	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	48	340 / 11
итого за завтрак			**12,76**	**12,268**	**80,15**	**482,02**	**суммарный обьём п/ гр.завтрак**	**570**
	О Б Е Д							
	Суп картофельный с клёцками	200	4,854	4,684	9,2	98,37	16	108-109/11
	Каша рисовая с овощами	150	4,39	12,41	44,94	309,01	36	171 -75 /11
	тефтели мясные	100 / 20	9,95	10,00	11,72	176,66	25	278/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	50	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	46	Пром.пр.
итого за обед			**22,515**	**27,68**	**119,6**	**817,42**	**суммарный обьём порций гр. обед**	**720**
ВСЕГО: за завтрак и обед			**35,27**	**39,95**	**199,71**	**1299,45**		
Норма по СанПин			**38,5**	**39,5**	**167,5**	**1175,0**		

приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергети-ческая ценность**	**№ ре - цептуры Тех.Карты**	**№ по Сборнику рецептур**
			белки Б	**жиры Ж**	**углеводы У**			
	З А В Т Р А К							
неделя 2 -я	макароны /	60 / 90	2,267	0,267	7,992	43,44	34	203-73 /
	/ икра кабачковая		2,453	6,469	13,05	120,23		/ 11
День 10 -й	Зразы рыбные (минтай)	100	7,007	3,164	7,811	87,75	27	237 /11
	чай с лимоном	208	0,13	0,02	15,2	61,50	56	377/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	45	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	46	340 / 11
итого за завтрак			**14,517**	**10,415**	**68,367**	**425,27**	**суммарный обьём п/ гр.завтрак**	**508**
	О Б Е Д							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,8	5,608	13	121,67	18	102 /11
	Биточек из говядины	90	7,193	9,48	11,1	158,49	24	268/11
	Рагу из овощей	180	3,034	10,09	15,4	164,55	37	143/11
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	51	354/11
	Хлеб пшеничный	35	1,785	0,2975	17,824	81,11	45	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	9,04	42,84	46	Пром.пр.
итого за обед			18,174	25,73	99,116	700,71	**суммарный обьём порций гр. обед**	**725**
ВСЕГО: за завтрак и обед			**32,69**	**36,14**	**167,48**	**1125,98**		
Норма по СанПин			**38,5**	**39,5**	**167,5**	**1175,0**		

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1 -4 клас			**Пищевые вещества (г)**			**Энергети-ческая ценность**	Отклонение от нормы	в % (+ / -)
меню завтраки - обеды 10-тидневка			**белки Б**	**жиры Ж**	**углеводы У**			
	Итого за день по СанПиН	100%	**77**	**79,0**	**335**	**2350**	**белки**	0,006
	СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20						**жиры**	0,003
7-11 л	**З А В Т Р А К И И О Б Е Д Ы**	**50%**	**38,5**	**39,5**	**167,5**	**1175,0**	**углеводы**	0,004
							энерг-я ценность	-44,933
Среднее за 10 дней (фактически)			**38,50**	**39,50**	**167,50**	**1179,49**		

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.