

СОГЛАСОВАНО:

Директор ШКОЛЫ № 33



Е.В. Воронина Е.В.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГЛОБУС"



П. Браташенко

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД ЗИМА - ВЕСНА

20__ г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20 2021 г.

возрастная группа 7 -11 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: одноразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в НЕТТО по дням в граммах на одного человека в качестве горячих ЗАВТРАКОВ (всего) 25% меню 10 - тидневка СанПин 2.3/2.4.3590-20										в среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+ / -)
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день		
			1	хлеб ржаной	20	20	20	30	0	20	30	20		
2	хлеб пшеничный	37,5	30	41,1	30	30	30	30	52,6	43,3	40	48	37,5	100
3	мука пшеничная	3,75	3,03	1,5	0	0	5,77	0	8,22	7,6	0	11,38	3,75	100
4	крупы, бобовые	11,25	0	0	0	8,1	0	44,2	0	30	30,26	0	11,25	100
5	макаронные изделия	3,75	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	100
6	картофель	46,75	0	131,15	92,7	0	76,85	0	118,8	0	0	48	46,75	100
7	овощи (свеж, консерв - Зелень, томат, соленья)	70	59,91	27,530	92,81	0	69,97	87,81	97,555	96,24	0	167,3	70	100
8	фрукты свежие	46,25	0	0	0	150	150	0	0	140	0	22,5	46,25	100
9	сухофрукты	3,75	0	0	15	0	0	0	0	15	0	7,5	3,75	100
10	соки фруктовые	50	200	0	0	0	0	0	200	0	0	100	50	100
11	мясо 1-й категории	17,5	0	0	66,76	0	0	63,2	0	0	0	45,04	17,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	8,75	0	0	0	0	47,0	0	0	40,5	0	0	8,75	100
13	рыба-филе	14,5	0	85,6	0	0	0	0	59,4	0	0	0	14,5	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	7,5	75,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	75	0	210,1	0	200	0	0	35,3	14	281,4	9,2	75	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	12,5	0	0	0	125	0	0	0	0	0	0	12,5	100
17	сыр	2,5	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	2,5	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	2,5	11,5	0	0	5,4	3,1	0	0	0	0	5	2,5	100
19	масло сливочное	7,5	8,52	6,460	6,680	5,40	9,200	0	7,84	9,500	9,00	12,4	7,5	100
20	масло растительное	3,75	1,42	5,35	2,00	0	0	7	4,7	8,43	0	8,6	3,75	100
21	яйцо диетическое столовое	10	0	5,60	0	5,4	40	0	2,6	3	40	3	10	100
22	сахар	7,5	0	5,00	11,0	11	10	10	0	10	8,6	9	7,5	100
23	кондитерские изделия	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	25	0	2,5	100
24	чай	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	2,50	0	0,25	100
25	какао - порошок	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25	100
26	кофейный напиток	0,5	0	2,50	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,5	100
27	дрожжи хлебопекарные	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0,50	0,93	0,750	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	0,75	1,25	0,80	0,88	0	0,768	1	1,09	0,49	0	7,5	0,75	100
29	Крахмал	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0159	0,1473	29
30	Специи	0,5	0,001	0,0004	0,208	0,0000	0,0216	1,00000	0,0004	0,23	0,00	0,0159	0,1473	100
31	Белки	19,25	20,167	22,722	16,892	33,096	17,678	16,71	17,61	14,093	17,9543	15,578	19,25	100
32	Жиры	19,75	16,193	23,37	16,298	25,003	17,721	20,233	20,269	15,76	20,126	22,52	19,750	100
33	Углеводы	83,75	88,08	77,308	77,0353	88,838	61,988	75,773	87,278	110,576	91,54	79,076	83,750	100
34	калорийность	587,5	578,73	610,48	522,39	712,77	478,15	552,03	601,95	640,50	619,112	561,30	589,74	100

Рекомендации по корректировке меню:

дата ознакомления:

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень 20__ год 25%

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	382/11
	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	67,84	18	209/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	174,20	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 объем порций гр. 525	
Норма по СанПиН			19,25	19,75	83,75	587,5		

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 соленые (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	172,84	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 объем порций гр. 545	
Норма по СанПиН			19,25	19,75	83,75	587,5		

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	ЗАВТРАК 25%	25%	19,25	19,75	83,75	587,5	углеводы	0,008
Среднее за 10 дней (фактически)			19,25	19,75	83,75	589,740	энерг-я	-22,4044
							ценность	

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. СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20
2. СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Делта 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.

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
1 - я НЕДЕЛЯ

25%

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 тушеная с овощами	31/154	9,223	12,048	11,1	189,72	10	292/11
	Яйцо отварное	40	5,980	4,60	0,28	62,84	18	709/11
	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	0,8	0,60	14,7	66,60	24	338 / 11
Итого за завтрак			17,678	17,72	61,988	478,15	суммарный объем	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 625	

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	Овощи солёные (огурец)	60	0,48	0,12	1,08	1,32	8	70/11
	Плов с говядиной	180	12,89	19,52	31,6	333,64	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 ржаной	30	1,895	0,36	15,555	72,24	23	Пром.пр
Итого за завтрак			16,71	20,2	75,773	552,03	суммарный объем	
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	7,240	17,715	147,98	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	93,46	22	Пром.пр
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр
Итого за завтрак			17,61	20,269	87,278	602	суммарный объем	
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	4,595	19,62	133,52	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 ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,58	0,56	13,72	62,16	24	338 / 11
Итого за завтрак			14,093	15,76	110,576	640,50	суммарный объем	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 630	

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ
1 - я НЕДЕЛЯ

25%

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	Макаронны отварные с овощами	150	4,202	5,51	35,652	309,01	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.гр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.гр.
Итого за завтрак			20,167	16,193	88,08	578,73	суммарный объём	
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	129,79	28	379/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	22	Пром.гр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.гр.
Итого за завтрак			22,722	23,37	77,308	610,48	суммарный объём	
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	0,862	0,09	31,05	127,66	26	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.гр.
	Хлеб ржаной	30	1,895	0,36	15,555	72,24	23	Пром.гр.
Итого за завтрак			16,892	16,3	77,0353	522,39	суммарный объём	
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 сгущенным	130 / 20	21,023	16,17	42	397,62	19	223/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,79	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.гр.
	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 объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	555