

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №33



Е.В. Воронина Е.В.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГЛОБУС"



Браташенко

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

период зима - весна

2021-22

Возрастная категория: 12 лет и старше

возрастная группа 12 -18 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										в среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+ / -)
			СанПиТ 2.3.72.4.3590-20											
			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	30	30	40	40	0	40	30	30	30	30	30	30	100
2	хлеб пшеничный	50	40	50	40	30	50	50	52	68	50	70	50	100
3	мука пшеничная	5	3,66	6	0	0	5,59	0	9,41	11,46	0	13,88	5	100
4	крупы, бобовые	12,5	0	0	0	9,78	0	54,4	0	30	30,82	0	12,5	100
5	макаронные изделия	5	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	100
6	картофель	46,75	0	127,6	92,3	0	75,65	0	123,2	0	0	48,75	46,75	100
7	овощи (овек, кондир-и, Зайльн, томат, соевые)	80	53,7	59	90,44	0	67,13	93,6	93,955	127,215	0	214,96	80	100
8	фрукты свежие	46,25	0	0	150	150	150	0	0	0	0	12,5	46,25	100
9	сухофрукты	5	0	0	20	0	0	0	0	20	0	10	5	100
10	соки фруктовые	50	200	0	0	0	0	0	200	0	0	100	50	100
11	мясо 1-й категории	19,5	0	0	66,76	0	0	63,2	0	0	0	65,04	19,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	13,25	0	0	0	0	54,5	0	0	78	0	13,25	100	
13	рыба-филе	19,25	0	103,2	0	0	0	0	89,3	0	0	19,25	100	
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10	100	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100	
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	87,5	0	231,35	0	237	0	0	33,4	20	347,99	5,26	87,5	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	15	0	0	0	150	0	0	0	0	0	15	100	
17	сыр	3,75	0	0	0	30	0	0	0	0	8	0	3,75	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	2,5	12	0	0	6,52	3,1	0	0	0	0	3,38	2,5	100
19	масло сливочное	8,75	12,99	4,35	4,00	6,52	8,94	0	7	10,70	10	23	8,75	100
20	масло растительное	4,5	1,95	7,00	5,73	0	0	8	6,97	10,35	0	5	4,5	100
21	яйцо диетическое столовое	10	0	4,80	0	6,52	40	0	2,8	3	40	3	10	100
22	сахар	8,75	0	5	13,0	18,0	10,00	10,00	0,00	10,6	10,90	10	8,75	100
23	кондитерские изделия	3,75	0	0	0	0	0	17	0,00	0	20	0	3,7	99
24	чай	0,5	0	0	0	0	1	1	0,00	0	0	0	0,2	40
25	какао - порошок	0,3	0	0	0	0	0	0	0,00	0	3	0	0,3	100
26	кофейный напиток	0,5	0	2,50	0	2,5	0	0	0,00	0	0	0	0,5	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	1,25	1,38	1,47	0,68	0	0,745	1,1	1,92	1,71	1,20	2,295	1,25	100
29	Крахмал	1	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1	100	
30	Слеци	0,5	0,0011	0	0	0,0000	0,0075	1	0,0004	0	0	0,0211	0,1003	21
31	белки	22,5	23,789	25,414	18,522	36,666	21,209	18,107	19,48	20,673	22,2625	18,8727	22,50	100
32	жиры	23	23,878	27,56	17,02	28,706	20,669	21,03	22,645	20,78	21,5885	26,1213	23,00	100
33	углеводы	95,75	95,084	87,416	100,44	89,815	84,607	90,943	95,05	109,473	109,06	95,608	95,75	100
34	калорийность	680	690,39	699,39	629,03	764,28	609,29	625,47	662	707,58	719,5665	693,01	680,00	100

Рекомендации по корректировке меню :

Подпись медицинского работника и дата:

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень 2010 год

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 9-й	Каша молочная (рисовая)	215	8,218	12,974	43,02	321,73	1	182/11
	Яйца варёные	40	5,080	4,80	0,28	62,84	18	209/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	114,30	27	182/11
	Кондитерка (печенье)	20	0,8435	0,2995	6,803	31,28	21	Пром.гр.
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	22	Пром.гр.
	Хлеб ржаной	30	1,895	0,36	15,555	72,24	23	Пром.гр.
Итого за завтрак			22,2625	21,6	108,06	719,6	суммарный объём порций гр. 555	
Норма по СанПиН			22,50	23,00	95,75	680,00		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 10-й	Овощи солёные (огурец)	60	0,48	0,12	1,08	7,12	8	70/11
	Биточек из говядины	90 / 10	10,704	11,2	11,32	188,90	14	208/11
	Рагу из овощей	200	3,0987	14,0863	18,856	206,44	3	143/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	123,84	29	358/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	22	Пром.гр.
	Хлеб ржаной	30	1,895	0,36	15,555	72,24	23	Пром.гр.
Итого за завтрак			18,8727	26,1213	95,608	693,0	суммарный объём порций гр. 630	
Норма по СанПиН			22,50	23,00	95,75	680,00		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтрака 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		(+ / -)	
Итого за день по СанПиН			90	92,0	383	2720	белки	0,001
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 -20							жиры	0,002
12-18 л	<b>ЗАВТРАК 25 %</b>	25%	22,50	23,00	95,75	680,0	углеводы	0,009
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			22,50	23,00	95,75	679,99	энерг-я ценность	0,059

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Сборник технических нормативов рекомендовано НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

## 1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сезон ЗИМА - ВЕСНА 2016 год

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех. Карты	№2 по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 5-я	Омлет куриный с овощами	30 / 140	10,19	14,04	17,46	317,78	10	200/11
	Омлет картофельный	40	1,280	4,80	2,38	41,84	18	200/11
	Чай с сахаром	200	0,27	0,02	18	66,90	30	216/11
	Хлеб пшеничный	50	2,420	0,305	20,387	91,28	22	Прим.гр
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,48	18,74	80,01	23	Прим.гр
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,80	14,7	66,00	24	208/11
итого за завтрак			21,208	20,87	64,807	628,24	суммарный объем порций гр.	
Норма по СанПиН			22,50	22,00	95,75	680,00	665	

## 2 - я НЕДЕЛЯ

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех. Карты	№2 по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6-я	Омлет куриный (яичница)	60	0,48	0,12	1,08	7,10	8	10/11
	Омлет с помидорной	40 / 160	11,31	18,016	21,010	347,61	13	200/11
	Чай с сахаром	200	0,27	0,02	18	66,90	30	216/11
	Кондитерка печеные	17	0,107	0,287	4,2	10,74	21	Прим.гр
	Хлеб пшеничный	60	2,820	0,366	20,387	91,28	22	Прим.гр
	Хлеб ржаной	30	1,890	0,36	15,558	71,24	23	Прим.гр
итого за завтрак			18,107	21,0	60,943	621,47	суммарный объем порций гр.	
Норма по СанПиН			22,50	22,00	95,75	680,00	557	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех. Карты	№2 по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7-я	Пирог рыбный (завтрак)	100 / 20	8,808	8,788	14,118	181,11	16	100/11
	Картофельное пюре / / вода картофельная	140 / 50	2,894	4,900	14,79	151,08	5	128/11/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	25	200/11
	Хлеб пшеничный	60	2,820	0,366	20,387	91,28	22	Прим.гр
	Хлеб ржаной	30	1,890	0,36	15,558	71,24	23	Прим.гр
	итого за завтрак			19,48	22,648	65,05	682	суммарный объем порций гр.
Норма по СанПиН			22,50	22,00	95,75	680,00	590	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех. Карты	№2 по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8-я	Колбаса рубленая из птицы	100 / 20	11,818	13,951	18,024	211,70	9	204/11
	Каша пшеничная / / вода овсяная	80 / 100	3,40	4,801	21,62	176,31	6	171/11/11
	Сок из смеси цитрусовых	200	0,862	0,08	21,08	127,68	26	249/11
	Хлеб пшеничный	30	1,878	0,213	12,838	78,37	22	Прим.гр
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	41,16	23	Прим.гр
	итого за завтрак			20,873	20,78	108,473	707,88	суммарный объем порций гр.
Норма по СанПиН			22,50	22,00	95,75	680,00	550	

Россия Краснодарский край

10 - дневное меню приготовляемых блюд образованья ЗАВТРАКОВ

25%

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 20\_\_ год

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			
неделя 1 -я День 1 -я	Макаронные изделия с соусом	160	4,542	4,012	30,229	211,19	2	255/11
	Пельмени со сметаной	67 / 53	14,012	16,166	11,39	277,82	11	250/11
	Салат фруктовый (закусочный)	200	1	0	20,92	81,68	25	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,66	22	Пром.гр
	Хлеб ржаной	30	1,806	0,36	12,505	66,24	23	Пром.гр
<b>итого за завтрак</b>			<b>21,704</b>	<b>21,878</b>	<b>85,084</b>	<b>690,39</b>	<b>суммарный объем</b>	
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>порций гр 570</b>	

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			
неделя 1 -я День 2 -я	Щипель рыбный (минтай)	120	11,95	12,34	11,292	205,40	17	230/11
	картофельное пюре / горошек	146 / 35	2,897	8,802	17,887	161,29	4	128-130/11
	овощной отварной (блендерированный)		1,08	1,14	2	23,88		
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	28	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,365	20,397	95,28	22	Пром.гр
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	23	Пром.гр
<b>итого за завтрак</b>			<b>25,414</b>	<b>27,64</b>	<b>87,416</b>	<b>699,39</b>	<b>суммарный объем</b>	
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>порций гр 590</b>	

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			
неделя 1 -я День 3 -я	капуста квашеная	60	1	0,5	4,7	49,80	7	47/11
	мясо драники с картофелем	40 / 140	11,96	12,51	13,19	213,19	12	258/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,99	31,05	121,66	26	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,66	22	Пром.гр
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	23	Пром.гр
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	24	338/11
<b>итого за завтрак</b>			<b>18,522</b>	<b>17,0</b>	<b>100,44</b>	<b>629,03</b>	<b>суммарный объем</b>	
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>порций гр 670</b>	

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			
неделя 1 -я День 4 -я	запеканка из творога с молоком стуженным	163 / 37	21,999	17,299	42,977	413,00	19	223/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	28	379/11
	Сыр порционными (Холостромкой)	30	7,892	6,894	0	94,01	20	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,528	58,37	22	Пром.гр
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	24	338/11
<b>итого за завтрак</b>			<b>36,666</b>	<b>28,706</b>	<b>89,815</b>	<b>764,28</b>	<b>суммарный объем</b>	
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>порций гр 610</b>	