СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
МАОУ СОШ№19
Ю.В. БЕЗУГЛОВ

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ЗИМА - ВЕСНА 20___г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

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

Россия Краснодарский край

25%

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

1 - я НЕДЕЛЯ

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 порций гр.	500
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 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 порций гр.	530
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 1 -я День -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 порций гр.	500
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 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 порций гр.	555
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5		

25%

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

1 - я НЕДЕЛЯ

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 порций гр.	625
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5		

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	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 порций гр.	500
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 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 порций гр.	555
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 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 порций гр.	630
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5		

25%

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

Сезон : осень 20__ год.

стная категория: с 7 до 11 лет

ем 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 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 нь 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 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 СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	77	79,0	335	2350	белки	0,003
							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.