

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Директор МБОУ СОШ № 14
Семёнова О.А.



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД О С Е Н Ь

20 21 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

КОМПАНОВКА 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

возрастная категория: 12 - 18 лет

О С Е Н Ь 20__ г.

1 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
205 / 11	Макароны отварные с маслом	180
133/11	кукуруза отварная консервированная	50
282/11	Печеночные котлеты	120 /15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

1 - я неделя

2-й день		
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20
128-131/11	картофельное пюре / горошек овощной отварной	135/60
376/11	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

3-й день		
223 /11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	190/20
379/11	Кофейный напиток	200
14/11	Масло порциями	10
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

4-й день		
71/11	Овощи свежие (огурец)	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	54/146
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты по сезону	90

5-й день		
294/11	Котлета рубленая из птицы	110/20
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	80/100
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

6-й день		
182 /11	Каша молочная (рисовая)	200/10
15/11	Сыр порциями (козломской)	15
376/11	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90

2 - я неделя

7-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7-й день		
71 /11	Овощи св. (помидор.)	70
265/11	Плов с говядиной	50/130
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90

2 - я неделя

8-й день		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/20
128-73 / 11	Картофельное пюре/ /икра кабачковая	135/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

9-й день		
173/11	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	175/55
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90

2 - я неделя

10-й день		
71 /11	Овощи свежие. (огурец)	70
284/11	Запеканка картофельная с мясом	165/35
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90

2 - я неделя

11-й день		
182/11	Каша молочная (рисовая)	200/10
382 /11	Какао с молоком	200
3-434/11	Бутерброд с сыром	70
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	46
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

2 - я неделя

12-й день		
71 /11	Овощи свежие. (огурец)	70
237/11	Зразы рубленые	120
143 / 11	Рагу овощное	200
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

Россия Краснодарский край
 ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
 1 - я НЕДЕЛЯ

25%

Возрастная категория: с 12 до 18 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 1 -я День 1 -й	Макароны отварные с маслом	180	5,042	6,012	30,229	195,19	2	203 / 11
	кукуруза отварная (консервированная)	50	1,439	1,229	2,74	27,77	3	133/11
	Печеночные котлеты	120 /15	12,091	18,665	12,561	266,59	11	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	31	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	18,46	85,06	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
итого за завтрак			23,31	26,606	97,5	722,52	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	635

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	9,93	10,285	178,32	17	235/11
	картофельное пюре / горошек	135/60	2,989	7,241	14,188	133,88	6	128-131/11
	овощной отварной		1,857	2,131	3,44	40,35		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
итого за завтрак			21,11	20,11	78,53	579,55	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	595

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	Запеканка из творога с молоком сгущённым	190 / 20	29,233	20,918	54,7	523,99	10	223 / 11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	30	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	24	14/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,0543	0,436	10	48,14	26	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,238	57,17	22	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	27	338 / 11
итого за завтрак			36,8423	32,917	106,468	869,49	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	575

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	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	4	71/11
	Жаркое по - дормашнему	200	16,514	23,674	18,949	354,92	12	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	28	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	27	338 / 11
итого за завтрак			22,201	24,969	96,548	699,72	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	630

1 - я НЕДЕЛЯ

возрастная категория: 12-18 лет

Сезон : осень 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 5-й	Котлета рубленая из птицы	110 / 20	12,476	18,905	16,276	285,15	20	294/11
	Каша пшенная /	80 / 100	3,42	4,595	19,615	133,50	8	171-75 /11
	/ Икра свекольная		2,37	0,103	22,87	101,89		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	31	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
итого за завтрак			23,511	24,39	115,307	774,76	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	590

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 6-й	Каша молочная (рисовая)	210	5,993	12,721	39,041	294,63	1	182 /11
	Сыр порциями (костромской)	15	3,84	3,915	0	50,60	25	15/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	21	Пром.пр.
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,843	0,349	8	38,51	26	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,396	0,40	9,702	43,96	27	338 / 11
итого за завтрак			15,952	18,306	111,551	674,77	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	625

2 - я НЕДЕЛЯ

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 2 -я День 7-й	Овощи свежие (помидор)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	4	71 /11
	Плов с говядиной	180	11,968	17,89	28,9	324,48	14	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	27	338 / 11
итого за завтрак			17,413	19,195	91,005	606,43	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	620

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 2 -я День 8-й	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 20	10,73	11,548	15,291	208,02	16	239/11
	Картофельное пюре /	135 / 60	2,79	8,241	16,2	150,13	7	128-73/11
	/ Икра кабачковая		1,638	4,312	8,73	80,27		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	31	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	21	Пром.пр.
итого за завтрак			20,97	25,006	100,946	713	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	615

2 - я НЕДЕЛЯ

возрастная категория: 12-18 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	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	175 / 55	14,804	11,387	3,175	174,40	9	173-133/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	30	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	27	338 / 11
итого за завтрак			25,492	17,58	70,233	541,16	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	600

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 свежие (огурец)	70	0,49	0,07	1,33	7,91	4	71/11
	Запеканка картофельная с мясом	165 / 35	17,03	22,13	25,09	367,62	13	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	23,790	96,40	34	359/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	18,46	85,06	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	27	338 / 11
итого за завтрак			21,924	23,3	90,0	657,2	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	630

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 11-й	Каша молочная (рисовая)	210	5,993	12,721	39,041	294,63	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	29	382/11
	Бутерброд с сыром	70	5,986	9,085	15,825	169,01	23	3-434 / 11
	Хлеб пшеничный	46	2,436	0,391	21,229	98,18	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	21	Пром.пр.
итого за завтрак			19,91	25,557	111,645	756,23	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	556

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 12-й	Овощи свежие (огурец)	70	0,49	0,07	1,33	7,91	4	71/11
	Зразы рубленые	120	12,435	8,185	4,345	140,79	18	237/11
	Рагу овощное	200	3,471	8,933	6,381	119,81	5	143 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	28	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	18,46	85,06	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,733	80,29	21	Пром.пр.
итого за завтрак			21,358	18,098	79,263	565,37	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	670

Возрастная категория: с, 12 до 18 лет меню завтраки 12-тидневка				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы (+ / -) в %	
				белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%				90	92,0	383	2720	белки	0,009
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20								жиры	0,006
12-18 л	ЗАВТРАК 25 %	25%		22,50	23,00	95,75	680,0	углеводы	0,005
								энерг-я	
Среднее за 12 дней (фактически)				22,50	23,00	95,750	679,99	ценность	0,108

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.