

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Директор МБОУ СОШ № 14
С. С. Сидорова О. В.



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ОСЕНЬ

2021 г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20

2021 г.

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 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 1 -й	макароны / кукуруза отварная	110 / 60	4,002	4,243	22,335	143,54	3	203 / 11
	консервированная		1,727	1,475	3,29	33,33		133/11
	Печеночные котлеты	100 / 15	10,3	15,9	10,7	227,10	12	282/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,396	22,16	88,28	630,15	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	535

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 -й	Шницель рыбный (минтай)	100 / 20	11,95	9,93	11,285	182,32	9	235/11
	картофель пюре / горошек	125 / 55	2,767	6,705	16,402	137,02	5	128-131/11
	овощной отварной		1,702	1,953	3,15	36,98		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,19	19,06	66,744	515,31	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

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 -й	Запеканка из творога с молоком	135 / 20	14,72	14,41	45,6	370,97	16	223 / 11
	сгущённым							
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18	14/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,0543	0,436	10	48,14	21	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			22,3293	26,4	97,668	717,67	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	520

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 -й	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Жаркое по - домашнему	180	14,963	18,607	17,054	295,53	13	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,84	19,401	78,516	568,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	510

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 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	90	9,587	9,088	9,268	157,21	8	294/11
	Каша пшенная /	80 / 70	3,42	4,595	19,615	133,50	4	171-75 / 11
	/ Икра свекольная		1,659	0,72	16,01	77,16		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11
итого за завтрак			18,731	15,2	95,541	594,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

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 6-й	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	2	71 / 11
	Плов с говядиной	170	15,077	17,787	30,037	340,54	15	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11
итого за завтрак			19,437	18,9	81,23	572,41	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

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	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	9,08	8,855	12,94	167,78	10	239/11
	Картофельное пюре /	120 / 60	2,657	6,436	15,746	131,54	6	128-73/11
	/ Икра кабачковая		1,638	4,312	8,73	80,27		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			17,6	20,127	83,42	585	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

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	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	130 / 60	9,70	8,46	4,76	133,97	7	173-133/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			19,56	14,6	62,534	459,39	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 9-й	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Запеканка картофельная с мясом	150 / 30	15,47	21,39	32,92	386,04	14	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	20,400	82,84	25	359/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22	338 / 11
итого за завтрак			19,746	22,3	87,39	629,2	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 10-й	Каша молочная (рисовая)	200	4,708	8,11	36,19	236,58	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	26	382/11
	Бутерброд с сыром	55	5,137	7,808	13,575	145,12	17	3-434 / 11
	Хлеб пшеничный	36	1,89	0,256	15,045	70,04	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			16,665	19,414	96,18	626,11	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	511

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	0,000
СанПиН 2.3/2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
7-11 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	19,25	19,75	83,75	587,5	углеводы	0,000
							энерг-я	
Среднее за 10 дней (фактически)			19,25	19,75	83,8	589,8	ценность	-22,5012

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.