

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Директор МБОУ СОШ № 14
Семенова О.В.

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
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.

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

35%

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

О С Е Н Ь 20__ год.

1-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 1 -я | Борщ с картофелем и св/капусты | 200 | 2,44 | 4,046 | 14,53 | 104,29 | 2 | 82/11 |
| | макароны / кукуруза отварная консервированная | 80 / 70 | 2,911 | 3,086 | 16,244 | 104,39 | 21 | 203 /11 133/11 |
| | Печеночные котлеты | 105 | 9,404 | 14,517 | 9,77 | 207,35 | 15 | 282/11 |
| День 1 -й | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,60 | 41 | 385/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 20 | 1,13 | 0,24 | 8,37 | 40,16 | 30 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,52 | 33 | 338/11 |
| итого за обед | | | 26,57 | 29,355 | 95,264 | 751,53 | суммарный объём порций гр. 805 | |
| Норма по СанПин | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | | |

| 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 | Суп с крупой | 200 | 3,89 | 5,8 | 24,97 | 167,64 | 3 | 115/11 |
| | Шницель рыбный (минтай) | 100 /20 | 11,95 | 9,93 | 11,285 | 182,32 | 12 | 235/11 |
| | картофель пюре / горошек овощной отварной | 110 / 55 | 2,435 | 5,900 | 16,084 | 127,18 | 23 | 128-131/ /11 |
| День 2 -й | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,92 | 87,68 | 34 | 389/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 20 | 1,13 | 0,24 | 8,37 | 40,16 | 30 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,52 | 33 | 338/11 |
| итого за обед | | | 24,977 | 24,569 | 117,693 | 791,80 | суммарный объём порций гр. 835 | |
| Норма по СанПин | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | | |

| 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 | Суп с макаронами и картофелем | 200 | 1,91 | 4,062 | 10,52 | 86,28 | 4 | 112/11 |
| | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 190/10 | 20,031 | 21,56 | 56 | 498,16 | 27 | 223 /11 |
| День 3 -й | Кофейный напиток | 200 | 4,5 | 3,7 | 19,6 | 129,70 | 37 | 379/11 |
| | Кондитерка (печенье) | 35 | 1,476 | 0,61 | 14 | 67,39 | 32 | Пром.пр. |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 30 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,52 | 33 | 338/11 |
| итого за обед | | | 32,482 | 31,037 | 145,585 | 991,60 | суммарный объём порций гр. 795 | |
| Норма по СанПин | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | | |

| 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 | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,79 | 7,01 | 25,22 | 195,13 | 5 | 102 /11 |
| | овощи свежие (огурец) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | 25 | 71 /11 |
| День 4 -й | Жаркое по - дормашнему | 180 | 14,063 | 18,288 | 17,054 | 289,06 | 16 | 259/11 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 32,85 | 134,86 | 35 | 349/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 30 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,52 | 33 | 338/11 |
| итого за обед | | | 27,43 | 26,543 | 121,539 | 834,76 | суммарный объём порций гр. 790 | |
| Норма по СанПин | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | | |

| 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 | Щи из св/капусты с картофелем | 200 | 4,206 | 4,970 | 8,412 | 95,20 | 6 | 88/11 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 90 / 20 | 11,473 | 13,1 | 17,072 | 232,08 | 19 | 294/11 |
| | Каша пшеничная / | 100 / 70 | 4,275 | 5,744 | 24,519 | 166,87 | 22 | 171-75 / |
| | / Икра свекольная | | 1,659 | 0,072 | 16,01 | 71,32 | | / 11 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,92 | 87,68 | 34 | 389/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 30 | Пром.пр. |
| Фрукты свежие (яблоко) | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,52 | 33 | 338/11 | |
| итого за обед | | | 27,178 | 24,991 | 132,398 | 863,22 | суммарный объём | |
| Норма по СанПин | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | порций гр. 840 | |

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ 35%
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: ОСЕНЬ 20__ год.

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 | Свекольник | 200 | 4,049 | 7,51 | 14,53 | 141,91 | 7 | 83/11 |
| | Овощи свежие (помидор) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,900 | 10,70 | 25 | 71 /11 |
| | Плов с говядиной | 180 | 15,964 | 18,516 | 36,804 | 377,72 | 18,000 | 265/11 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 39 | 376/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 30 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,52 | 33 | 338/11 |
| итого за обед | | | 25,198 | 27,251 | 113,699 | 800,85 | суммарный объём | |
| Норма по СанПин | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | порций гр. 790 | |

| 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 | Суп из овощей | 200 | 4,47 | 4,79 | 7,342 | 90,36 | 8 | 99/11 |
| | Тефтели рыбные (минтай) | 100 / 20 | 9,905 | 10,66 | 14,115 | 192,02 | 13 | 239/11 |
| | Картофельное пюре / | 110 / 60 | 2,435 | 5,900 | 16,084 | 127,18 | 24 | 128-73 |
| | / икра кабачковая | | 1,638 | 4,312 | 8,73 | 80,27 | | / 11 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,92 | 87,68 | 34 | 389/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 30 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 23,69 | 26,447 | 104,813 | 752 | суммарный объём | |
| Норма по СанПин | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | порций гр. 770 | |

| 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 | Суп с рыбными фрикадельками | 250 | 6,195 | 2,780 | 15,69 | 112,56 | 9 | 106/11 |
| | Лакомка с помидоркой в-омлете | 160 | 13,535 | 16,73 | 12,903 | 256,32 | 20 | 173/11 |
| | кукуруза отварная (консервирован.) | 50 | 1,439 | 1,229 | 2,739 | 27,77 | 26 | 133/11 |
| | масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 29 | 14/11 |
| | Кофейный напиток | 200 | 4,5 | 3,7 | 19,6 | 129,70 | 37 | 379/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 30 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 29,994 | 32,47 | 88,687 | 766,99 | суммарный объём | |
| Норма по СанПин | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | порций гр. 750 | |

| 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 9 -й | Суп картофельный с клецками | 200 | 5,536 | 4,684 | 12,9 | 115,90 | 10 | 108-109/11 |
| | овощи свежие (огурец) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | 25 | 71 /11 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 140 / 30 | 14,99 | 21,14 | 31,47 | 376,12 | 17 | 284/11 |
| | Кисель ассорти фруктовое | 200 | 0,31 | 0 | 30,400 | 122,84 | 38 | 359/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,425 | 25,075 | 114,33 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 30 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 37,74 | 33 | 338 / 11 |
| итого за обед | | | 25,772 | 27,0 | 121,67 | 832,8 | суммарный объём | |
| Норма по СанПиН | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | порций гр. | 785 |

| 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 10 -й | Суп с макаронами | 200 | 5,91 | 4,062 | 10,562 | 102,45 | 11 | 111/11 |
| | Каша молочная (рисовая) | 200 | 6,185 | 10,21 | 39,829 | 275,95 | 1 | 182/11 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 134,20 | 36 | 382/11 |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 5,997 | 8,495 | 14,797 | 159,63 | 28 | 3-434/11 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,295 | 0,383 | 22,568 | 102,90 | 31 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,695 | 0,36 | 12,55 | 60,22 | 30 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,52 | 33 | 338/11 |
| итого за обед | | | 26,202 | 26,83 | 131,146 | 870,9 | суммарный объём | |
| Норма по СанПиН | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | порций гр. | 815 |

| Возрастная категория: с. 7 до 11 лет меню обеда 10-тидневка | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность | Отклонение от нормы в % | |
|--|--------------|-----|------------------------|-----------|---------------|---------------------------------|-------------------------------|---------|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | (+ / -) | |
| Итого за день по СанПиН | | | 100% | 77 | 79,0 | 335 | белки | 0,004 |
| СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | | | | | | | жиры | 0,000 |
| 7-11 л | О Б Е Д 35 % | 35% | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | углеводы | 0,006 |
| Среднее за 10 дней (фактически) | | | | | | | энерг-я ценность | -31,460 |

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.