


СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Директор МБОУ СОШ № 14
Савиленко О.В.



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕРИОД ОСЕНЬ

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 ОБЕДОВ

возрастная категория: 12 - 18 лет

О С Е Н Ъ 20__ г.

1-й день

1 - я неделя

7-й день

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
1-й день		
82/11	Борщ с картофелем и св/капусты	250
203 /11	макароны / кукуруза	130 /55
133/11	отварная консервированная	
282/11	Печеночные котлеты	110/15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
2-й день		
115/11	Суп с крупой	250
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120/20
128/11	картофельное пюре / горошек овощной отварной	120/60
389/11	Сок фруктовый (Яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
3-й день		
111/11	Суп с макаронными изделиями	250
223/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	175/25
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100
4-й день		
102/11	Суп картоф. с горохом	250
71 /11	овощи свежие огурец	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	60/140
349/11	Компот из сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты (яблоко)	90
5-й день		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	100/80
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90
6-й день		
113/11	Суп лапша домашняя	250
188/11	запеканка рисовая с молоком сгущённым	175/25
15 /11	сыр порциями (костромской)	30
376 /11	Какао с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	33

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
7-й день		
83/11	Свекольник	250
71 /11	Овощи свежие (помидор)	60
265/11	Плов с говядиной	65/135
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
8-й день		
99 / 11	Суп из овощей	250
278/11	Тефтели мясные	115/20
128-73 / 11	картофельное пюре / икра кабачковая	120/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
9-й день		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	170/80
173/11	Лакомка с помид.в омлете	210
133/11	кукуруза отварная (консервирован.)	50
14 /11	масло порциями	10
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
10-й день		
108-109/11	Суп картофельный с клёцками	250
71 /11	Овощи свежие (огурец)	60
284/11	Запеканка картофельная с мясом	180/20
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
11-й день		
111/11	Суп с макаронными изделиями	
182/11	Каша молочная (рисовая)	200/10
382 /11	Какао с молоком	200
3-434/11	Бутерброд с сыром	60
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
12-й день		
121/11	Суп с крупой	250
282/11	Биточки печеночные	100
143/11	Рагу овощное	200
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	54
338 / 11	Фрукты (яблоко)	90

Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ 35%

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 до 18 лет Сезон: О С Е Н Ъ 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 День 1 -й	Борщ с картофелем и св/капусты	250	2,875	5,06	18,163	131,80	3	82/11
	макароны / кукуруза	130 / 55	4,73	5,015	32,73	194,98	23	203 /11
	отварная консервированная		1,583	1,352	3,01	30,55		133/11
	Печеночные котлеты	110/15	15,195	18,282	13,631	279,84	13	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	42	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,38	130,35	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
итого за обед			30,70	30,699	133,58	935,52	суммарный объём порций гр. 860	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00		

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	Суп с крупой	250	4,488	7,25	18,72	158,08	4	115/11
	Шницель рыбный (минтай)	120 /20	13,94	13,59	14,999	238,04	20	235/11
	картофельное пюре / горошек	120 / 60	2,657	6,436	22,612	159,00	25	128-131/11
	овощной отварной		1,857	2,131	3,44	40,35		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	42	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
итого за обед			30,339	30,598	134,716	935,6	суммарный объём порций гр. 890	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00		

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	Суп с макаронными изделиями	250	2,685	5,078	13,15	109,04	5	111/11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	175 / 25	28,031	22,56	56	539,16	30	223 /11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	40	379/11
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,265	0,523	12	57,77	37	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,65	108,63	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11
итого за обед			41,691	33,166	150,94	1069,0	суммарный объём порций гр. 870	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0		

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	Суп картофельный с горохом	250	7,49	7,01	25,22	193,93	6	102 /11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	27	71 /11
	Жаркое по - дормашнему	200	16,514	23,674	18,949	354,92	14	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,08	32,014	131,51	39	349/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	38	338/11
итого за обед			31,276	32,269	135,988	959,5	суммарный объём порций гр. 910	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00		

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

35%

1-я неделя Сезон : О С Е Н Ь 20__ год.

Возрастная категория: с 12 до 18лет

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	Щи из св/капусты с картофелем	250	4,883	6,213	9,265	112,51	7	88/11
	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	12,92	14,45	15,024	241,83	21	294/11
	Каша пшеничная / / Икра свекольная	100 / 80	4,275 1,896	5,744 2,082	24,519 19,30	166,87 103,51	24	171-75 / / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	42	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	38	338/11
итого за обед			31,164	29,92	147,69	984,73	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 950	

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 6 -й	Суп лапша домашняя	250	2,165	5,543	10,62	101,03	8	113/11
	Запеканка рисовая с молоком сгущённым	175 / 25	17,73	22,87	47,82	468,03	31	188 /11
	Сыр порциями (костромской)	30	7,68	7,83	0	101,19	34	15/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	41	382/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Кондитерские изделия (печенье)	33	1,392	0,575	13,2	63,54	37	Пром.пр.
итого за обед			38,597	40,893	144,485	1100,4	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 823	

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 7 -й	Свекольник	250	5,0613	9,388	18,163	177,39	9	83/11
	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	27	71 /11
	Плов с говядиной	200	18,326	20,573	36,514	404,52	16	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	43	376/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11
итого за обед			30,3473	31,576	131,602	932,0	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 920	

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	Суп из овощей	250	5,588	5,988	9,178	112,96	10	99/11
	Тефтели мясные	115 / 20	11,143	9,448	15,879	193,12	17	278/11
	Картофельное пюре / / икра кабачковая	120 / 60	2,657 1,638	6,436 4,312	22,612 8,73	159,00 80,27	26	128-73 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	42	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11
итого за обед			28,26	27,659	136,961	910	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 975	

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

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	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,195	2,780	15,69	108,56	11	108/11
	Лакомка с помидоркой в омлете	210	15,765	23,664	3,81	291,28	22	173/11
День 9 -й	кукуруза отварная (консервирован.)	50	1,439	1,229	2,739	27,77	28	133/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	35	14/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	40	379/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
итого за обед			32,809	39,70	91,814	855,77	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 830	

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	Суп картофельный с клёцками	250	6,067	5,855	13,5	130,96	12	108-109/11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	27	71 /11
День 10 -й	Запеканка картофельная с мясом	180 / 20	17,63	25,13	24,52	394,75	15	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	39,40	158,84	45	359/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11
итого за обед			30,656	32,5	138,20	968,1	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 920	

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	Суп с макаронными изделиями	250	2,685	5,078	13,15	109,04	5	111/11
	Каша молочная (рисовая)	210	5,993	10,721	38	272,46	1	182/11
День 11 -й	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	41	382/11
	Бутерброд с сыром	60	5,131	7,787	13,564	144,86	36	3-434/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,38	130,35	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11
итого за обед			23,329	27,976	142,634	915,6	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 920	

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	Суп с крупой	250	3,713	4,968	7,77	90,64	2	121/11
	Биточки печеночные	100	14,003	13,826	9,29	217,61	18	282/11
День 12 -й	Рагу овощное	200	3,471	8,933	6,381	119,81	29	143/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	39	349/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	54	3,051	0,648	22,599	108,43	32	Пром.пр.
	Фрукты по сезону (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	38	338/11
итого за обед			28,83	29,42	119,979	860,0	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 964	

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню обеда 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Итого за день по СанПиН СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20			90	92,0	383	2720	0,002	0,003
12-18 л	ОБЕД 35 %	35%	31,50	32,20	134,05	952,0	0,009	
Среднее за 12 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,2	энерг-я ценность	-1,689

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.