

СОГЛАСОВАНО:

"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

2022г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

(1-4 классы)

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

Россия Краснодарский край

10 - тидНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

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	68,08	578,73	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 500	

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 объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 530	

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

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 объём	

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

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
1 - я НЕДЕЛЯ

25%

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

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

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	7,240	17,715	147,98	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 объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	555

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 свеклольная	80 / 70	3,42	4,595	19,62	133,52	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 объём порций гр. 630	
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,5		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень 20__ год. 25%

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	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 объём 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 рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 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 фруктовой	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 объём 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	ЗАВТРАК 25 %	25%	19,25	19,75	83,75	587,5	углеводы	0,008	
Среднее за 10 дней (фактически)							энерг-я ценность	-22,4044	
			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