

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ЗИМА - ВЕСНА 2022г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

(5-11 классы)

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

Россия Краснодарский край
12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

25%

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	200	5,602	7,98	38,03	246,35	2	205 /11
	Печень по-строгановски	80 / 50	17,261	14,69	9,0713	237,54	12	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	27	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			27,60	23,370	100,64	723,27	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 1 -я День 2 -й	Омлет натуральный / горошек овощной отварной (консервированный)	145 / 60	13,475	23,998	2,55	280,08	10	212-131/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	30	379/11
	Кондитерка (печенье)	25	1,055	0,437	10	48,15	23	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	13,845	63,60	24	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	26	338/11
	итого за завтрак			24,76	31,44	76,684	688,72	суммарный объём
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	640

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	80	1,333	4	6,267	66,40	4	47/11
	мясо духовое с картофелем	53 / 147	14,736	18,421	17,72	295,61	13	258/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	28	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			20,976	23,296	92,467	663,44	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	560

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	190 / 20	27,395	19,52	29,29	402,42	11	223/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,328	4,596	0	62,68	22	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	13,845	63,60	24	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	26	338/11

итого за завтрак	34,968	24,949	72,835	655,75	суммарный объём
Норма по СанПин	22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 610

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5-й	Птица тушёная с овощами	54/ 146	13,043	14,758	16,548	251,19	21	292/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	27	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	26	338/11
итого за завтрак			18,768	16,02	84,858	558,71	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	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 6 -й	Минтай запечённый под соусом	100	8,1906	6,81	9,67	132,73	19	233 /11
	Картофельное пюре / /капуста тушёная	120 / 80	2,484	6,437	14,4	125,47	6	128-139
			1,632	2,944	6,31	58,27	/ 11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	28	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	25	Пром.пр.
итого за обед			17,7786	17,1858	103,047	637,97	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 590	

2 - я НЕДЕЛЯ

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7-й	Овощи солёные (огурец)	70	0,56	0,07	1,19	7,63	5	70 /11
	Плов с говядиной	48 / 162	14,29	21,0914	36,43	392,70	14	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Кондитерка (печенье)	20	0,844	0,35	8	38,53	23	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	25	Пром.пр.
итого за завтрак			20,574	22,4364	100,435	685,96	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)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8-й	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	9,081	8,855	12,94	167,78	17	239/11
	Картофельное пюре / / Икра кабачковая	140 / 50	2,894	8,550	16,79	155,69	7	128-73/11
			1,365	3,594	7,27	66,90		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	27	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	25	Пром.пр.	

итого за завтрак	19,15	21,904	97,738	665	суммарный объём
Норма по СанПин	22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 600

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

2 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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 2 -я День 9-й	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	11,516	13,951	15,024	231,72	20	294/11
	каша пшеничная/ / Икра свекольная	125 / 55	5,1008 1,304	5,967 0,056	39,0516 12,58	230,31 56,04	9	171-75 / / 11
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,662	0,09	32,85	134,86	28	349/11
	Хлеб пшеничный	45	2,363	0,38	20,768	95,94	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			22,6403	20,804	132,8286	809,11	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 2 -я День 10-й	Каша молочная (рисовая)	250	6,091	12,72	40,74	301,80	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	29	382 /11
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,328	4,596	0	62,68	22	15/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	26	338/11
итого за завтрак			19,944	21,6	111,13	718,5	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 670	

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	Овощи солёные (огурец)	70	0,56	0,07	1,19	7,63	5	70 /11
	Биточек из говядины	90 / 10	10,704	11,2	11,32	188,90	15	268/11
	Рагу из овощей	185	3,115	19,0316	15,592	246,11	3	143/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	122,84	31	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			18,934	31,0866	94,132	732,04	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 2 -я День 12-й	Шницель рыбный (минтай)	90 / 20	10,95	9,53	9,285	166,70	18	235/11
	Картофельное пюре / кукуруза	120 / 60	2,484	6,437	14,4	125,47	8	128-131/11
	отварная (консервированная)		1,73	1,47	3,29	33,33		
	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	24	Пром.пр.
Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.	
итого за завтрак			23,91	21,92	82,205	621,77	суммарный объём	