

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Урдомская средняя школа»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «УСШ»

ИП Сидорова А.А.



В.А. Додонов

01.03.2024 г.

М.П.

А.А. Сидорова

А.А. Сидорова

01.03.2024 г.

М.П.



Фактическое десятидневное меню

для обучающихся детей 12 лет и старше с 5-7-и часовым пребыванием в общеобразовательных учреждениях
Сезон: весенне-летний

Меню составлено на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. №32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Источники рецептов:**Обозначения****в меню**

1	Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007	-2007
2	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А. И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005, с. 169	-2005
3	Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.	-2010
4	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.	-2012
5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87	-2005
6	Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.	2005 М
7	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.	2015 М
8	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных Уральского регионального центра питания, 2004 г образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др.,	2004(У)
9	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организацийрегиональный центр питания, г. Пермь, 2012 г. и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. 1. Питание для здоровья / СПб.: "Издательский дом "Нева"; «М.: "ОЛМА-ПРЕСС". - 1999.	99+12
***	к/к- калькуляционная карта. Продукция промышленного производства.	
10	Наименование сборников рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.	12. М,Т
*	акп № Акт контрольной проработки сезонный потерь(холодных)	
11	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, издательство«Хлебпродинформ», 2004	2004 Л
12	сборник 6 (Технологические карты 160 блюд Москва)	160,М
14	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Голунова , 2010-776 с	2010
15	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.	2007 М.
16	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.	2011
17	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012 год	С6/р2012
18	Могильный М.П. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях".	с/р М
19	Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95 ГОСТ Р 50793-95), Москва 2006 год	2006(М)
20	Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений ,2004 год.	сб/рец.
21	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.	2008 П
22	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012 год	с/ р 12
23	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.	с/р 11
24	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений, образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных 2004 год	с/р 2004
25	: Поляковский Ю.И. "Сборник технологических карточек, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений». Г. Уфа	с/р У
26	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982 года	1982

Сводная таблица по набору продуктов

	Суточная норма			Суточная н 2-х раз. раз.										Норма Всего: (за 10 д)	По факту	Итого (%)	
	брутто	нетто	пит-е 60% от нормы	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				
(11-18 лет)																	
Хлеб ржаной		120	72		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	720	720	100
Хлеб пшеничный		200	120		120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	1200	100	
Мука пшеничная		20	12		0	0	4	63	0	22,4	11	12	0	8	120	120,4	100,3
Крупы, бобовые		50	30		67	32	0	4,4	70	5	62,5	0	49,8	10,8	300	301,5	105
Макаронные изделия		20	12		0	0	0	54	25	0	0	41	0	120	120	140	116
Картофель		187	112,2		120	225	150	108,5	28	128,5	140	105	21	110	1122	1136	101
Овощи свежие, зелень, томат		320**	192		170	245,1	146,7	70	246,3	240,6	352,5	125,48	139,5	210,5	1920	1946,68	101
Фрукты (плоды) свежие		185**	111		176	112	0	112	145	146	0	145	135	129	1110	1100	100
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник		20	12		25	22	20	0	0	24	30	0	0	0	120	121	100,8
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные		200	120		0	0	400	200	0	200	200	100	0	100	1200	1200	100
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.		78	46,8		115,5	0	0	91	20	0	100	30	81,33	31	468	468,83	100
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)		53	31,8		0	100	0	0	50	0	150	0	18	318	318	100	
Рыба-филе в т.ч. филе слабо или малосоленое		77	46,2		0	0	81	30	0	93,6	87,3	0	17	117	462	462	100
Субпродукты (печень,сердце, язык) (по факту- готовая продук.)		40	24		0	100	0	0	0	0	0	83	0	57	240	240	100
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)		350	210		260	0	234	108	98	213,2	350	250	418	175	2100	2106,2	100,2
Кисломолочные продукты		180	108		125	0	200	0	200	228	125	0	200	1080	1078	100	
Творог (массовая доля жира не более 9%)		60	36		0	0	67	54,4	0	150	0	90	0	0	360	361,4	100,3
Сыр		15	9		10	18	0	10	10,5	0	10	0	17	15	90	90,5	110,5
Сметана (массовая доля жира не более 15%)		10	6		10	0	5	2,2	8	0	3,8	14	0	17	60	60	100
Масло сливочное		35	21		18	28	18,9	30	21	18,2	38,3	11,2	15	11,4	210	210	100
Масло растительное		18	10,8		3	10	5	11	15	12,2	10	6	20	24	108	116	107
Яйцо диетическое		40	24		0	0	7	66,9	72,7	4,5	0	2,6	90	0	240	243,7	101,5
Сахар***		35	21		46,8	18	16	6	12	30	16,8	38	13	14	210	210,6	100
Кондитерские изделия		15	9		0	25	20	0	0	0	20	0	25	0	90	90	100
Чай		2	1,2		0	4,3	1	0	1,3	0	3,4	1,3	1	4,3	12	12,3	102,5
Какао		1,2	0,72		0	0	0	0	0	7,2	0	0	0	0	7,2	7,2	100
Кофейный напиток		2	1,2		8	0	0	0	0	8	0	0	0	0	12	16	133
Дрожжи хлебопекарные		0,3	0,18		0	0	0	1,8	0	0	0	0	0	0	1,8	1,8	100
Соль поваренная пищевая йодированная		5	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	30	100
Крахмал		4	2,4		0	0	0	0	8	0	0	16	0	0	24	24	100
Специи		2	1,2		1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12	12	100

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии

Завтрак 20-25%

Обед 30-35%

Полдник 10%

Итого 60-70%

6.17. Ежедневно в рационах 2-6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

8.9. Для обработки сырой птицы выделяют отдельные столы, разделочный и производственный инвентарь.

8.10. Рыбу размораживают на производственных столах или в воде при температуре не выше +12°C, с добавлением соли из расчета 7 - 10 г на 1 л. Не рекомендуется дефростировать в воде рыбу осетровых пород и филе.

8.11. Мясо, полуфабрикаты, рыба и другие продукты не подлежат вторичному замораживанию и после первичной обработки должны поступать на тепловую обработку. Хранение дефростированной продукции не допускается.

***Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)

40(51)

35 в таблице указан состав брутто(40)= 60%=24

Жанна, предоплату по школьникам дали. Можно запускать в работу.

Срок разработки по договору — 30 раб дней

Не более 120 тех карт на все меню!

Просим разработать меню школьной столовой в соответствии с НОВЫМ СанПиН, КОТОРЫЙ БУДЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ С ЯНВАРЯ

Пожелания по меню во вложении.

МБОУ "УСШ"-Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Урдомская средняя школа".

Директор Додонов Владимир Александрович.

ТЗ во вложении

Ответ по фруктам:

Хорошо, тогда, давайте включим яблоки, груши, бананы и цитрусовые. Других фруктов у нас нет

Компоты пусть будут из сухофруктов, яблок, и т.п, но не надо их делать из айвы и тому подобного)

Сводная таблица за весь период (10 дней)

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн.ценн.
1 день	59,02	54,81	234,6	1680,9
2 день	46,56	54,75	268,06	1633,47
3 день	54,12	54,18	220,78	1638,81
4 день	48,94	54,72	259,81	1701,6
5 день	43,57	57,06	242,28	1645,38
6 день	50,26	69,18	213,29	1641,65
7 день	53,48	50,46	241,33	1624,8
8 день	61,93	51,82	218,91	1676,52
9 день	56,88	59,12	216,1	1619,35
10 день	67,76	50,75	163,39	1463,2
Итого за 10 дней	542,52	556,85	2278,55	16325,68
Среднее значение за 10 дней	54,2	55,6	227,8	1632
Норма Сан Пин	54	55,2	229,8	1632
Норма по факту (в %)	100,3	100,7	99,4	100

Приложение N 10

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1

в том числе :

	100%	60%	Завтрак:	25%	Обед:	35%
Белки (г)	90	54	22,5		31,5	
Жиры (г)	92	55,2	23		32,2	
Углеводы (г)	383	229,8	95,75		134,05	
Энергетическая ценность (ккал)	2720	1632	680		952	

Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
По факту	100%
Завтрак	20-25%
Обед	30-35%
Полдник	10%
Итого	60-70%

СанПиНы требуют точного соблюдения норм калорийности детских завтраков, обедов и ужинов, отклоняться от которых можно на плюс-минус 5 процентов в неделю.

Рекомендуемый образец Приложение N 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.				Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
Неделя 1								
День1		блюда					№ рец.	сб/рец.
Завтрак:	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0,45	15,5	70,5	368	2015 М
	Масло сливочное(порционное)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	149	160,М
	Сыр порционный («Голландский»)	10	2,6	2,6	0	35	27	-2007
	Каша пшённая	250	9,5	16,3	43,8	347	305	2004 Л
	Кофейный напиток	200	3,8	1,8	20,16	104,4	692	2004 Л
	Йогурт молочный 2,5%	130	4,1	1,5	5,9	57	ТК № 140	к/к**
Итого за завтрак :		0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак :		750	20,65	30,9	85,44	688,7		
Норма		750	22,5	23	95,75	680		
Обед:	Овощи натуральные, свежие (помидоры свежие)	80	0,48	0,16	3,36	15,9	71	2015 М
	Суп картофельный с бобовыми	220	5,4	4,8	21,6	147	206	-2005
	Мясо отварное (курица)	30	7,74	5,04	0	75,6	ТК 173	к/к **
	Котлета мясная, рубленая паровая	100	7,65	7	6,5	150	99	-2007
	Рагу овощное	170	3,7	5	14,4	126	57	-2007
Итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	29	110	933	1982
Итого за обед		800	25,47	22	74,86	624,5		
Норма		800	31,5	32,2	134,05	952		
	Хлеб на весь день							
*** (см.пр)	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	43	3,4	0,43	20,8	101	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Зелень свежая, измельченная (на весь день) (1	5	0	0,02	0,5	0,5	ТТК № 11	АКП № 11/1
Итого:			12,9	1,91	74,3	367,7		
За день:		750	20,65	30,9	85,44	688,7	Расчет:	
		800	25,47	22	74,86	624,5	1632	100
			12,9	1,91	74,3	367,7		
Итого		1550	59,02	54,81	234,6	1680,9	48,9	2,9
Норма		1550	54	55,2	229,8	1632		

Отклонения от нормы калорийности (%)

2,9

Примечание:

***Хлеб пшеничный (из муки первого сорта) - в рецептуру котлет паровых входит 17 гр пшеничного хлеба , соответственно убираю хлеб(17 гр) из завтрака

Рекомендуемый образец Приложение N 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.				Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
Неделя 1								
День 2		блюда						
Завтрак:	Фрукты и ягоды св. (бананы)	100	1,16	0,38	16,2	73,9	368	12. М,Т
	Сыр порционный («Голландский»)	15	4,68	4,77	0,63	64	27	-2007
	Икра кабачковая	80	1,3	4,5	9,1	70,1	4	-2007
	Пюре картофельное	180	5,8	20,1	21,8	210	478	2004 Л
	Печень по-строгановски	100	0,03	4,1	0,04	37,4	149	160,М
	Фиточай	250	0	0	24,9	61,6	131	-2007
Итого за завтрак :	Пастила	25	0,2	0,02	15	70,5	507	2006(М)
Норма		750	13,17	33,87	87,67	587,5		
		750	22,5	23	95,75	680		
Обед:								
	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	14	-2007
	Суп овощной на курином бульоне	0	0	0	0	0	0	0
	Курица отварная	250	4,3	0,6	10,45	76,5	39	-2007
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100	10,26	6,7	0	107,77	108	-2007
	Компот из сухофруктов	150	4,5	4,5	56,2	283	60	-2007
		0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед :	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	29	111	241	2004(Y)
Норма		800	21,16	21,88	105,2	714,71		
		800	31,5	32,2	134,05	952		
	Хлеб на весь день							
*** (см.пр)	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	54	4,27	0,5	26,1	127	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Зелень свежая, измельченная (на весь день) (гр.)	5	0	0,02	0,5	0,5	ТТК № 11	АКП № 11/1
Всего:			12,9	1,91	74,3	367,7		
Итого:		750	13,17	33,87	87,67	587,5		
За день:		800	20,49	18,97	106,09	678,27		
			12,9	1,91	74,3	367,7		
Итог		1550	46,56	54,75	268,06	1633,47		
Норма		1550	54	55,2	229,8	1632	1,47	

Отклонения от нормы калорийности (%)

0,09

Примечание: (День 2-ой)

***Хлеб пшеничный (из муки первого сорта) - в рецептуру запеканки входит 6 гр сахара , соответственно убираю хлеб(6 гр) из завтрака

Рекомендуемый образец Приложение N 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.			Углеводы	Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес	Белки	Жиры			№ рец.	сб/рец.
Неделя 1								
День 3		блюда						
Завтрак:	Компот из свежих фруктов	200	0	0	8,4	29,98	128	-2007
	Масло сливочное(порционное)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	149	160,М
	Сыр порционный («Голландский»)	10	2,6	2,6	0	35	27	-2007
	Каша рисовая молочная жидкая	250	8	12	29	256	64	-2007
	Чай с сахаром	200	6,09	5,25	24,9	113	255	2004(У)
Итого за завтрак :	Ватрушка с творогом	80	5,6	3,9	33	189,4	622	-2012
Норма		750	22,34	32	95,38	698,18		
		750	22,5	23	95,75	680	0	0
Обед:	Овощи натуральные, свежие	65	0,5	0,06	1,11	8,45	71	2015 М
	(огурцы соленые)	0	0	0	0	0	0	0
	Борщ с картофелем (230/30 /5)	230	1,6	4,1	17	109	177	1982
	Сметана 10 %	5	0,1	0,5	0,19	5,95	TK № 158	**к/к
	Мясо отварное (курица)	30	7	5,04	0	75,6	TK 173	к/к **
	Котлеты рыбные, паровые (из трески)	100	6,1	7,2	16	170	389	2004 Л
		0	0	0	0	0		
	Картофельное пюре	170	3	4,8	12,8	137,25	694	-2005
Итого за обед	Сок яблочный	200	2	0,2	25,2	112	532	-2012
Норма		800	20,3	21,9	72,3	618,25		
		800	31,5	32,2	134,05	952		
	Хлеб на весь день							
(см.пр)	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	38	3	0,38	18,4	89,3	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Зелень свежая, измельч. (на весь день) (г	5	0	0,02	0,5	0,5	ТТК № 11 АКП № 11/1	
Итого:			12,5	1,86	71,9	356		
Всего:		750	21,32	30,42	76,58	664,56	Расчет:	
За день:		800	20,3	21,9	72,3	618,25		
			12,5	1,86	71,9	356	1632	100
Итог		1550	54,12	54,18	220,78	1638,81	6,81 x	
Норма		1550	54	55,2	229,8	1632		
Отклонения от нормы калорийности (%)								0,4

Примечание: (День 3-ий)

***Хлеб пшеничный (из муки первого сорта) - в рецептуру котлет паровых входит 22 гр пшеничного хлеба , соответственно убираю хлеб(22 гр) из завтрака

Рекомендуемый образец Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Источник:	
			Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
Неделя 1								
День 4								
Завтрак:	Флоды и ягоды свежие(яблоки)	100	0,5	0,5	12,7	61,1	368	-2010
	Яйцо отварное	60	5	4,6	0,28	62,8	78	2007 М.
	Запеканка из творога	150	2,4	20,8	16,7	299,7	364	2004 Л
	Соус молочный сладкий	60	1,6	3,4	10,3	76	452	-2012
	Чай с лимоном	200/10	210	0,3	0	21,3	82	685 2004 Л
	Напиток кисломолочный	200	6,8	5	11	122	TK № 32	**к/к
Итого за завтрак :	Снежок 2,5%	0	0	0	0	0	0	0
Норма		750	22,5	23	95,75	680	0	0
Обед:	Салат картофельный с сельдью	100	2	7	3,4	76	72	1982
	Суп крестьянский с крупой	220/30/	220	2	2	12,08	50	169 -2012
	Мясо отварное (курица)	30	7	5,04	0	75,6	TK 173	к/к **
	Голубцы ленивые	100	3,1	5	10,75	88,4	397	-2012
	Вермишель с маслом	150	1,8	6,1	31,2	187	75	-2007
Итого за обед	Компот из фруктов	200	0,6	0	33	136	532	-2012
Норма		800	16,5	25,14	90,43	613		
Хлеб на весь день								
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Зелень свежая, измельч. (на весь день) (г	5	0	0,02	0,5	0,5	TK № 11	АКП № 11/1
Итого:			14,24	2,08	82,5	407,7		
4 день (1-й недели)								
За день:		750	18,2	27,5	86,88	680,9	Расчет:	
		800	16,5	25,14	90,43	613		
			14,24	2,08	82,5	407,7		
Итог		1550	48,94	54,72	259,81	1701,6	1632	100
Норма		1550	54	55,2	229,8	1632	69,6	4,2
Отклонения от нормы калорийности (%)						4,2		

Рекомендуемый образец Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Источник:	
			Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
Неделя 1								
День 5								
Завтрак:	Флоды свежие(бананы)	100	1,36	0,51	16,9	74,2	385	-2010
	Макаронь отварные с сыром 120/10	130	3	12	15	182,9	204,206	12. м,т
	Омлет натуральнь	120	8,7	9,2	2,7	128	467	1982
	Чай с сахаром	250	5,1	4,5	8	85	261	2004 л
	Итого за завтрак :	Кисломолочнь напиток(ряженка)	150	5,8	5	8,4	108	401
Норма		750	19,2	30,1	73,5	624,7	0	0
		750	22,5	23	95,75	680	0	0
Обед:	Салат зеленый с огурцами и растительнь маслом	100	1,03	7,13	2,19	76,81	6	-2007
	Щи из свежей капусты с картофелем	0	0	0	0	0	0	0
	Мясо отварное(курица)	230	2,2	2	9,8	78	156	-2012
	Плов из птицы (200/50)	20	1,3	0,5	0,04	10,8	TK 173	к/к **
	Итого за обед :	Плов из птицы (200/50)	250	5,4	15,25	45,25	337,37	492
Норма	Кисель фруктово-ягоднь	200	0,2	0	29	110	644	2004 л
		800	10,13	24,88	86,28	612,98		
		800	31,5	32,2	134,05	952		
Хлеб на весь день								
***	Хлеб пшеничнь (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Хлеб пшеничнь (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Зелень свежая, измельч. (на весь день) (г	5	0	0,02	0,5	0,5	ТТК № 11 АКП № 11/1	
Итого:			14,24	2,08	82,5	407,7		
5 день (1-й недели)								
За день:		750	19,2	30,1	73,5	624,7		
		800	10,13	24,88	86,28	612,98	Расчет:	
			14,24	2,08	82,5	407,7		
Итог		1550	43,57	57,06	242,28	1645,38	1632	100
Норма		1550	54	55,2	229,8	1632	13,38	0,8
Отклонения от нормы калорийности (%)						0,8		

Рекомендуемый образец Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества.		Энергетическая ценность	Источник:		
			Белки	Жиры		№ рец.	сб/рец.	
Неделя 2								
День 1								
Завтрак:	Каша пшеничная	220	8,8	6,1	54,1	238,45	62	-2012
	Сырники из творога	100	4	13	19	193	358	2004 Л
***	Джем	30	1,8	1,8	1,29	25	899	1982
	Чай с лимоном	200	3,8	1,8	20,16	104,4	692	2004 Л
	Напиток кисломолочный	0	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак :	Кефир натуральный 2,7%	200	6,8	5	11	122	ТК № 32	**к/к
Норма		750	25,2	27,7	105,55	682,85	0	0
Обед:	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	143,3	20	с/р М
	Суп куриный вермишелевый	0	0	0	0	0	0	0
	Суп куриный вермишелевый	230	4,04	3,14	19,34	122,6	41	-2007
	Тефтели рыбные.	100	4,19	13,68	20,12	174,34	394	2004 Л
	Соус томатный с овощами	50	0,9	6,8	4,7	70	594	2004 Л
	Картофель в молоке	120	4,59	5,36	24,4	98,4	205	2004 Л
Итого за обед :	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,2	13,4	125,3	532	-2012
Норма		800	15,63	39,17	89,62	733,94		
	Хлеб на весь день							
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	46	3,63	0,46	2,22	108	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Зелень свежая, измельч. (на весь день) (г	5	0	0,02	0,5	0,5	ТТК № 11	АКП № 11/1
Итого:			13,13	1,94	55,72	374,7		
1 день (2-й недели)								
За день:		702	19,4	27,6	70,35	596,4		
		800	17,73	39,64	87,22	670,55		
			13,13	1,94	55,72	374,7	Расчет:	
Итог		1502	50,26	69,18	213,29	1641,65	1632	100
Норма		1550	54	55,2	229,8	1632	9,65	
Отклонения от нормы калорийности (%)						0,59		

***Хлеб пшеничный (из муки первого сорта) - в рецептуре тефтелей рыбных входит 14 гр пшеничного хлеба , соответственно убираю хлеб(14 гр) из обеда

Соус шоколадный.

100 мл сгущенного молока = 250 мл молока + 44 г сахара, соответственно :

40 гр молока= 100 мл молока

40 гр. с./молока= 17,6 сахара.

Рекомендуемый образец Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Источник:	
			Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
Неделя 2								
День 2								
Завтрак:								
	Сыр порционный («Голландский»)	10	2,6	2,6	0	35	27	-2007
	Макаронные изделия отварные	150	5,35	0,57	31,88	157,05	85	-2007
	Масло сливочное (отпуск)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	149	160,М
	Котлеты рубленные из птицы	100	11,72	10,97	12,53	188,33	267	2004 Л
	Чай с лимоном	250	0	0	21,3	82	131	-2007
	Компот из фруктов	200	0,3	0,3	8,25	29,98		
Итого за завтрак :	Печенье	20	1,5	0,58	14,88	83,4	604	-2012
Норма		750	22,5	23	95,75	680		
Обед:								
	Салат «Полоньинский».	100	0,75	9,46	2,33	96,9	24	2004 Л
	Рассольник «Ленинградский»	250	4,65	10,18	10,86	182,38	32	2004л
***	на мясном бульоне							
	Говядина тушёная	100	4,44	5,77	6	104	441	2004 Л
	Греча отварная	150	4,9	1,16	62,12	282	94	-2007
Итого за обед :	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	532	-2012
Норма		800	16,74	26,77	87,11	701,28		
	Норма	800	31,5	32,2	134,05	952		
	Хлеб на весь день							
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	40	3,16	0,4	19,3	94	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Зелень свежая, измельч. (на весь день) (г	5	0	0,02	0,5	0,5	ТТК № 11	АКП № 11/1
Итого:			12,66	1,88	72,8	360,7		
2 день (2-й недели)								
За день:		750	25,65	29,83	66,58	657,78		
		800	15,17	18,75	101,95	606,32		
			12,66	1,88	72,8	360,7		
Итог		1550	53,48	50,46	241,33	1624,8	1632-100	
Норма		1550	54	55,2	229,8	1632	7,2-	
Отклонения от нормы калорийности (%)						0,4		

Примечание технолога:

Морковная запеканка - содержание сухарей **4**
 *** Гренки из пшеничного хлеба **16 грамм= 10 грамм гренок**
 Соответственно 20 грамм пшеничного хлеба убираю в завтраке

Рекомендуемый образец Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Источник:	
			Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
Неделя 2								
День 4								
Завтрак:	Флоды и ягоды свежие.(Апельсины)	115	1,13	0,25	10,1	53,8	140	-2007
	Омлет натуральный с сыром	200	8,48	9,64	5,94	144,44	78	-2007
	Чай с сахаром	220	0	0	9,98	39,9	261	2004 Л
	Йогурт натуральный	200	5,6	6,4	17,2	154	530,531	99+12
Итого за завтрак :	Вафли с фр/яг.начинкой	15	0,7	0,82	19,3	88,5	602	-2012
Итого за завтрак :		750						
Норма		750	22,5	23	95,75	680	0	0
Обед:	Салат Несвижский	112	3,17	19,69	2,06	197,63	63	2004 Л
	Суп- лапша домашняя (200/18)	200	4,04	3,14	19,34	122,6	148	2004 Л
	Курица отварная в суп	18	6,3	2,46	0,18	48,3	107	2004 Л
	Плов	220	7,69	6,69	35,23	230,88	443	2004 Л
Итого за обед :	Компот из вишни	250	0,18	0,04	23,2	260	255	2004 Л
Итого за обед :		800	21,38	32,02	80,01	859,41		
Норма		800	31,5	32,2	134,05	952		
	Хлеб на весь день							
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	30	2,37	0,3	14,5	70,5	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Хлеб пшеничный (из муки первого сорта)	60	4,74	0,6	29	141	122	-2012
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12	62,6	123	-2012
	Зелень свежая, измельч. (на весь день) (г	5	0	0,02	0,5	0,5	ТТК № 11	АКП № 11/1
Итого:			11,87	1,78	68	337,2		
	4 день (2-й недели)							
За день:		750	16,81	19,11	79,54	552,74		
		800	28,2	38,23	68,56	729,41	расчет:	
			11,87	1,78	68	337,2	1632	100
Итого		1550	56,88	59,12	216,1	1619,35	12,65	
Норма		1550	54	55,2	229,8	1632		
Отклонения от нормы калорийности (%)						0,7		

Замена продуктов:

Макаронные изделия- 20 грамм в излишке.

действия: 100 грамм хлеба= 70 гр.макарон

Расчет: 100-70

х-20

(16 грамм- из 9-го дня+ 4 грамма из 8-го дня= 20 грамм)

30 гр.пшеничного хлеба

