

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ № 7

имени Н.М.Кузнецова станицы Переправной

1 сентября 2021 год

Меню приготавливаемых блюд для организации питания горячих завтраков
25 %

Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1		550					
завтрак	Овощи в ассортименте по сезону	110	0.88	0.11	2.75	15.4	106
	Омлет натуральный	200	14.62	22.74	3.45	277.21	307
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	38.88	117.5	108
	Кондитерские изделия в ассортименте	25	1.47	1.17	18.75	91.5	608
	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1.0	0.2	0.2	92.0	518
итого завтрак		615	23.75	24.98	79.04	645.81	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя1 День2							
завтрак	Масло сливочное порционно	20	0.1	16.5	0.16	149.6	105
	Каша молочная	200	6.25	7.37	26.62	194.25	274
	Сыр порционно	15	3.84	3.9	0	51.4	100
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	38.88	117.5	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Фрукты свежие по сезону	110	0.44	0.44	10.78	51.7	112
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	493
итого завтрак		625	16.51	28.97	106.45	676.65	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя1 День 3							

завтрак	Овощи в ассортименте по сезону	110	0.88	0.11	2.75	15.4	106
	Тефтели рыбные	120	10.44	6.36	11.52	145.2	355
	Пюре картофельное	180	3.78	7.92	19.62	165.6	429
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.32	31.1	94	108
	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	112
	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1.0	0.2	0.2	92.0	518
итого завтрак		780	21.52	15.67	90	611.4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1							
День 4							
Завтрак	Салат из свеклы	100	1.5	5.5	8.4	89	50
	Плов из птицы	260	19.8	19.68	46.3	444	411
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	38.88	117.5	108
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	504
	Кисломолочные изделия	200	5.80	5.00	28.00	100.00	516
итого завтрак		840	32.98	30.94	151.79	863.70	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1							
День 5							
Завтрак	Салат из белокочанная капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136	4
	Мясо тушеное	100	27.2	19.4	0	283	363
	Каша вязкая гречневая	180	10.3	9.4	44.5	303.7	243
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	38.88	117.5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8	0	27	110	508
итого завтрак		660	45.68	39.66	134.99	1002.4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2							
День 6							
Завтрак	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	31	65.6	481
	Пудинг из творога	240	33.45	26.07	52.8	579	323
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	38.88	117.5	108

	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	496
	Кисломолочные изделия	200	5.80	5.00	28.00	100.00	516
итого за завтрак		740	50.07	36.83	190.69	1058.3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Овощи в ассортименте по сезону	110	0.88	0.11	2.75	15.4	106
	Котлета из говядины	100	17.8	17.5	14.3	286	386
	Макароны отворные с овощами	220	4.4	11.44	33.76	255.2	300
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	38.88	117.5	108
	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	1.0	0.2	0.2	92.0	518
итого за завтрак		710	29.86	30.01	104.9	818.3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Салат из белокочанная капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136	4
	Рыба запеченная	120	10.26	8.64	10.42	160.8	344
	Пюре картофельное	180	3.78	7.92	19.62	165.6	429
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	38.88	117.5	108
	Кисель из свежих плодов	200	0.1	0.12	23.4	96	520
итого за завтрак		680	21.52	27.54	116.93	728.1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	112
	Суп молочный с макаронами	250	7.12	6.5	23.62	182.5	171
	Сыр порционно	15	3.84	3.9	0	51.4	100
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	38.88	117.5	108
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Печенье	30	4.3	5	35.3	203	586

итого за завтрак		675	24.64	19.26	138.51	732.6	
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	112
	Картофель отварной	170	3.23	6.97	21.59	165.5	426
	Сердце в соусе	140	34.02	18.76	5.74	327.6	408
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	15.01	52.2	109
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	38.88	117.5	108
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	493
итого за завтрак		690	43.53	26.89	106.02	769.8	

По СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	
		22.5	23	95.75	680	
Итого по меню за 10 дней		310.06	280.75	1219.32	7907.06	
	среднее	25.84	23.40	101.61	658.92	

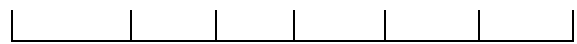
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда						
			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изде
1 день завтрак		550						
	Овощи в ассортименте по сезону (огурец и помидор)	110						
307	Омлет натуральный	200						
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
	Хлеб ржаной	30	30.00					
589	Кондитерские изделия (печень)	25						
518	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200						
итого за 1 день		615	30.00	50.00				
2 день завтрак								
	Фрукты свежие	110						
	Масло сливочное	20						
164	Суп молочный с крупой рисовой	250					15.00	
100	Сыр порционно	15						
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
	Хлеб ржаной	30	30.00					
493	Чай с сахаром	200						
итого за 2 день		675	30.00	50.00			15.00	
3 день завтрак								
106	Овощи в ассортименте по сезону (огурец)	110						
355	Тефтели рыбные с соусом томатным 70/50 (Треска)	120		10.80	4.80			
429	Пюре картофельное	180						
	Фрукты свежие	100						
108	Хлеб пшеничный	40		40.00				
	Хлеб ржаной	30	30.00					
518	Сок фруктовый промышленного производства	200						
итого за 3 день		780	30.00	50.80	4.80	0.00		

4 день завтрак			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изделия
50	Салат из свеклы отварной	100						
645	Плов из птицы 110/150	260					48.75	
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
	Хлеб ржаной	30	30.00					
504	Чай с лимоном	200						
516	Кисломолочные изделия	200						
	итого за 4 день	840	30.00	50.00			48.75	
5 день завтрак			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изделия
4	Салат из белокочанная капусты с морковью	100						
363	Мясо тушеное 50/50	100			2.00			
237	Каша вязкая гречневая	180					45.00	
	Хлеб ржаной	30	30.00					
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
508	Компот из смеси сухофруктов	200						
	итого за 5 день	660	30.00	50.00	2.00		45.00	
6 день завтрак			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изделия
	Фрукты свежие	100						
274	Кша молочная рисовая	200					30.80	
100	Сыр порционно	15						
589	Кондитерские изделия (печень)	20						
493	Чай с сахаром	200						
	Хлеб ржаной	30	30.00					
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
	итого 6 день	615	30.00	50.00			30.80	

7 день завтрак			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изделия
	Молоко сгущенное	20						
323	Пудинг из творога	240					17.10	
	Хлеб ржаной	30	30.00					
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
508	Какао с молоком	200						
516	Кисломолочные изделия	200						
итого 7 день		740	30.00	50.00			17.10	
8 день завтрак			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изделия
106	Овощи в ассортименте по сезону (помидор)	110						
386	Котлета из говядины	100		19.00				
300	Макароны отварные с овощами 65/155	220						41.30
	Хлеб ржаной	30	30.00					
108	Хлеб пшеничный	30		30.00				
518	Сок фруктовый промышленного производства	200						
итого 8 день		690	30.00	49.00	0.00	0.00	0.00	41.30
9 день завтрак			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изделия
	Фрукты свежие	110						
171	Суп молочный с макаронами	250						18.75
100	Сыр порциями	15						
	Хлеб ржаной	30	30.00					
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
501	Кофейный напиток с молоком	200						
586	Булочка	60			35.00			
итого за 9 день		655	30.00	50.00	35.00		0.00	18.75
10 день завтрак			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изделия

4	Салат из белокочанная капусты с морковью	100						
344	Рыба запеченная (горбуша)	120			8.00			
429	Пюре картофельное	180						
	Хлеб ржаной	30	30.00					
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
520	Кисель из свежих плодов	200				7.50		
итого за 10 день		680	30.00	50.00	8.00	7.50	0.00	
11 день завтрак			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изде
106	Овощи в ассортименте по сезону (огурец)	110						
426	Картофель отварной	170						
408	Сердце в соусе сметанном 45/95	140			1.60			
	Хлеб ржаной	30	30.00					
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
493	Чай с сахаром	200						
		700						
итого за 11день			30.00	50.00	1.60		0.00	
12 день завтрак			Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изде
	Фрукты свежие	100						
366	Мясо духовое 35/205	240			3.00			
	Хлеб ржаной	30	30.00					
108	Хлеб пшеничный	50		50.00				
493	Чай с сахаром	200						
516	Кисломолочные изделия	140						
итого за 12день		760	30.00	50.00	3.00			
	Выполнение норм сырья по СанПиН	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич(йодиров	Мука пшеничн	крахмал	Крупы, бобовые	макаронные изделия
нетто	ИТОГО (фактически выдано продуктов в нетто на одного человека, за 10 дней г)		360.00	599.80	54.40	7.50	156.65	60.05
нетто	ИТОГО (норм. за 10 дней на одного человека по СанПиН) 25%		360.0	600.0	60.0	12.0	150.0	60.0

нетто	ИТОГО (на одного человека по СанПин) 25%		30.00	50.00	5.00	1.00	12.50	5.00
	Отклонение от нормы ы % (+/- 5 %)		0.0	0.0	-9.3	-37.5	4.4	0.1
			0.0	0.2	5.6	4.5	-6.7	0.0

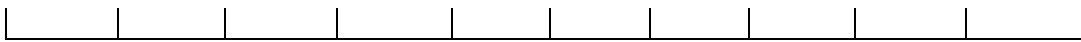


Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко
	110.00								90.60
				200.00					
	110.00			200.00					90.60
Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко
		110.00							
									175.00
		110.00							175.00
Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко
	110.00								
	16.50							54.00	
151.20									27.00
		100.00							
				200.00					
151.20	126.50	100.00		200.00				54.00	27.00

Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко
									20.00
			25.50						
									150.00
		0.00	25.50						170.00
Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко
	110.00								
					87.00				23.00
	72.30								
				200.00					
0.00	182.30	0.00	0.00	200.00	87.00		0.00	0.00	23.00
Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко
		110.00							
									175.00
									150.00
									5.00
0.00	0.00	110.00	0.00	0.00	0.00				330.00
Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко

	94.00								
151.20								160.00	27.00
		30.00							
151.20	94.00	30.00	0.00	0.00			0.00	160.00	27.00
Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко
	110.00								
168.00									
	9.20					109.60			
168.00	119.20	0.00	0.00	0.00	0.00	109.60			0.00
Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко
		100.00							
91.20	65.00				58.40				
91.20	65.00	100.00			58.40				
Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки натуральные	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко
561.60	946.00	557.00	46.00	600.00	233.40	109.60	155.50	214.00	960.60
561.0	960.0	555.0	60.0	600.0	234.0	120.0	159.0	231.0	1050.0

46.75	80.00	46.25	5.00	50.00	19.50	10.00	13.25	19.25	87.50
0.1	-1.5	0.4	-23.3	0.0	-0.3	-8.7	-2.2	-7.4	-8.5
-0.6	14.0	-2.0	14.0	0.0	0.6	10.4	3.5	17.0	89.4



кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
				15.30		109.30					
								25.00			
				15.30		109.30		25.00			
кисломолочные	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
				20.00							
	0.00			2.50			6.80				
		15.00									
							5.00		1.00		
	0.00	15.00		22.50			11.80		1.00		0.00
кисломолочные	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
				1.80	6.00	2.00	0.60				
				8.10							
				9.90	6.00	2.00	0.60	0.00	0.00		

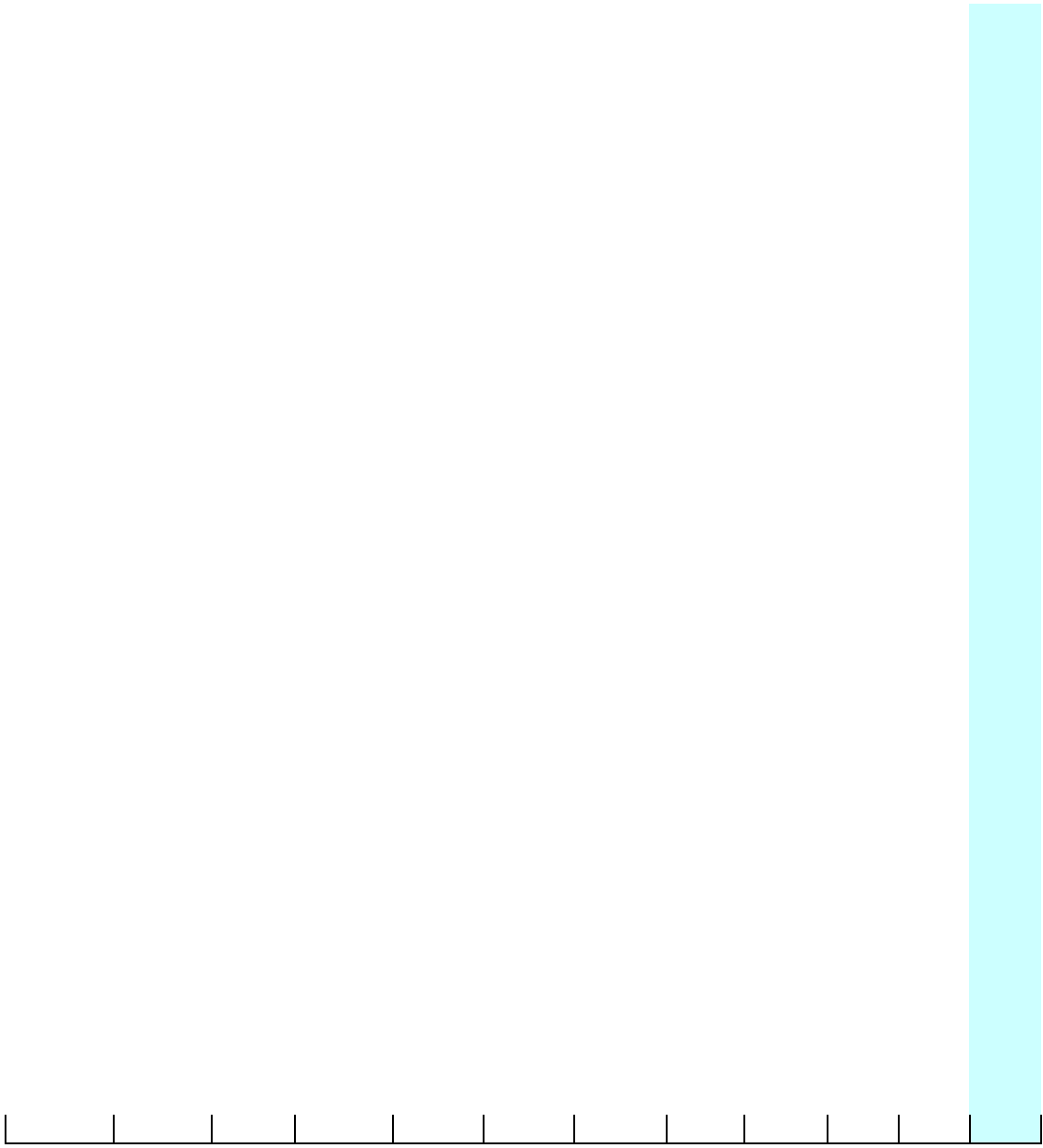
кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
					5.00						
					10.00						
							5.00		1.00		
200.00											
200.00					15.00		5.00		1.00		0.00
кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
					4.00		2.50				
					5.00						
				8.10							
							5.00				
				8.10	9.00		7.50	0.00	0.00	0.00	
кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
	0.00			5.00			5.00				
		15.00									
								20.00			
							5.00		1.00		
	0.00	15.00		5.00			10.00	20.00	1.00		

кисломолочные продукты											
	180.00			6.44		19.40	16.50				
							5.00			2.50	
200.00											
кисломолочные продукты	180.00			6.44		19.40	21.50			2.50	
кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
				7.00							
				12.00							
		0.00	0.00	19.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
				2.50			6.90				
		15.00									
							5.00				5.00
				5.00		4.00	6.00				
	0.00	15.00	0.00	7.50	0.00	4.00	17.90	0.00			5.00
кисломолочные	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток

					4.00		5.00				
					7.40						
				8.10							
							5.00				
		0.00	0.00	8.10	11.40	0.00	10.00	0.00			
кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
				7.60							
			25.00								
							5.00		1.00		
0.00	0.00	0.00	25.00	7.60	0.00	0.00	5.00	0.00	1.00		
кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
							5.00		1.00		
140.00											
140.00							5.00		1.00		
кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло растительное	Яйцо	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток
540.00	180.00	45.00	25.00	109.44	41.40	134.70	94.30	45.00	5.00	2.50	5.00
540.0	180.0	45.0	30.0	105.0	54.0	120.0	105.0	45.0	6.0	3.6	6.0

45.00	15.00	3.75	2.50	8.75	4.50	10.00	8.75	3.75	0.50	0.30	0.50
0.0	0.0	0.0	-16.7	4.2	-23.3	12.3	-10.2	0.0	-16.7	-30.6	-16.7
0.0	0.0	0.0	5.0	-4.4	12.6	-14.7	10.7	0.0	1.0	1.1	1.0





0.00	1.25
Дрожжи	Соль йодированная
0.00	1.25
Дрожжи	Соль йодированная
	1.25
Дрожжи	Соль йодированная
1.00	15.00
0.9	15.0

0.08	1.25
11.1	0.0
-0.1	0.0

