СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №17 Л.В. Коломейцева

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ О Б Е Д О В И П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД: З И М А - В Е С Н А 2022 г.

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1-4 класс

меню разработано согласно СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

40%

1-я неделя

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1-4 класс 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	**О Б Е Д**							
	Борщ с картофелем и свежей капусты	200	2,3	4,048	14,53	103,75	2	82/11
	макароны отварные с овощами	190	4,625	6,346	28,29	188,77	25	205 /11
	Печень по- строгановски	50 / 50	11,677	10,06	9,433	174,98	12	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			**22,83**	**21,07**	**102,01**	**688,95**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**750**
	П О Л Д Н И К							
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	44	379/11
	Бутерброд с сыром	30/ 10/ 10	4,83	6,79	15,83	143,75	33	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			**8,83**	**9,860**	**45,23**	**304,98**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**350**
ВСЕГО: за обед и полдник			**31,66**	**30,93**	**147,24**	**993,93**		
	Норма по СанПин		**30,8**	**31,6**	**134**	**940**		

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	**О Б Е Д**							
	Суп с рыбными фрикадельками	250	6,6	2,4	9,9	87,60	3	106/11
	Омлет натуральный	150	11,94	24,828	2,638	281,76	32	210 /11
	Горошек овощной отварной (консерв.)	50	1,548	1,776	2,86	33,62	27	131 /11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	41	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			**23,98**	**29,709**	**73,63**	**657,79**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**710**
	П О Л Д Н И К							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	48	376/11
	Бутерброд с изделиями из птицы	50 / 30	8	6,347	18,94	164,88	34	5 - 294 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			**8,47**	**6,767**	**43,74**	**269,74**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**380**
ВСЕГО: за обед и полдник			**32,45**	**36,48**	**117,37**	**927,53**		
	Норма по СанПин		**30,8**	**31,6**	**134**	**940**		

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1-4 класс **1-я неделя** 40%

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	**О Б Е Д**							
	Суп с крупой и томатом	200	3,59	4,79	10,176	98,17	4	116/11
	капуста квашеная	50	0,854	2,502	4,229	42,85	28	47 /11
	мясо духовое с картофелем	50 / 150	12,89	15,2	16,24	253,32	14	258/11
День 3 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			**21,56**	**23,107**	**80,40**	**615,79**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**710**
	П О Л Д Н И К							
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	45	382/11
	Бутерброд с сыром	30/ 10/ 10	4,83	6,79	15,83	143,75	33	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			**9,03**	**10,190**	**48,63**	**322,35**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**350**
ВСЕГО: за обед и полдник			**30,59**	**33,30**	**129,03**	**938,14**		
Норма по СанПин			**30,8**	**31,6**	**134**	**940**		

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	**О Б Е Д**							
	Суп молочный с лапшой	250	8,3	5,898	16,5	152,28	5	120 /11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180 / 20	20,432	19,226	45,981	438,69	30	223 /11
День 4 -й	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	19,6	116,83	44	379/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			**35,56**	**28,409**	**110,91**	**841,56**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**710**
	П О Л Д Н И К							
	Суфле из печени	60	7,841	6,3	5,869	111,54	13	255/11
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,17	10,185	46,35	37	Пром.пр.
	Чай чёрный	200	0,4	0,102	0,08	2,84	49	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,63	0,26	6	28,86	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			**10,29**	**7,232**	**31,93**	**233,99**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**395**
ВСЕГО: за обед и полдник			**45,85**	**35,64**	**142,85**	**1075,55**		
Норма по СанПин			**30,8**	**31,6**	**134**	**940**		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ О Б Е Д О В И П О Л Д Н И К О В

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1-4 класс 40%

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	**О Б Е Д**							
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	5,608	13	121,67	6	102 /11
	птица тушённая с овощами	38 / 142	10,92	11,499	14,691	205,94	20	292/11
	Овощи солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	29	70 /11
День 5 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			**20,43**	**17,782**	**78,46**	**555,59**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**700**
	П О Л Д Н И К							
	чай с лимоном	208	0,13	0,02	15,2	61,50	47	377/11
	Бутерброд с рыбными изделиями	65 / 30	6,708	3,32	15,799	119,91	35	5 - 235 /11
итого за полдник			**6,84**	**3,340**	**31,00**	**181,41**	**суммарный обьём**	
ВСЕГО: за обед и полдник			**27,26**	**21,12**	**109,46**	**737,00**	**порций гр.**	**303**
	Норма по СанПин		**30,8**	**31,6**	**134**	**940**	**полдника**	

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1-4 класс **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	**О Б Е Д**							
	Борщ с картофелем	200	2	6,5	13,44	120,26	7	83/11
	капуста квашеная	50	0,854	2,502	4,229	42,85	28	47 /11
	Плов с говядиной	50 / 120	12,177	15,087	29,847	303,88	15	265/11
День 6 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	40	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,462	115,87	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			**20,28**	**24,874**	**107,45**	**734,78**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**700**
	П О Л Д Н И К							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	48	376/11
	Бутерброд с сыром	30/ 10/ 10	4,83	6,79	15,83	143,75	33	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			**5,30**	**7,210**	**40,63**	**248,61**	**суммарный обьём**	
ВСЕГО: за обед и полдник			**25,58**	**32,08**	**148,08**	**983,39**	**порций гр.**	**350**
	Норма по СанПин		**30,8**	**31,6**	**134**	**940**	**полдника**	

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ О Б Е Д О В И П О Л Д Н И К О В

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1-4 класс **2-я неделя** 40%

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры	№ по Сборнику
			белки	жиры	углеводы			

			Б	Ж	У	ценность	Тех.Карты	рецептур
	О Б Е Д							
неделя 2 -я	Рассольник ленинградский	200	4,106	5,082	10,67	104,84	8	96/11
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	8,08	7,086	12,94	147,85	18	239/11
День 7 -й	картофельное пюре / /кукуруза отварная конс.	120 / 30	2,48 0,865	7,326 0,735	14,389 1,65	133,41 16,66	22	128-133 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	41	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			**19,42**	**20,934**	**97,87**	**657,56**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**720**
	П О Л Д Н И К							
	Чай чёрный	200	0,4	0,102	0,08	2,84	49	375/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	0,875	0,963	13,438	65,92	38	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	39	338 / 11
итого за полдник			**1,68**	**1,465**	**23,32**	**113,16**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**325**
ВСЕГО: за обед и полдник			**21,09**	**22,40**	**121,19**	**770,72**		
Норма по СанПин			**30,8**	**31,6**	**134**	**940**		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	О Б Е Д							
неделя 2 -я	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,906	4,970	7,412	90,00	9	88/11
	Котлета рубленная из птицы	80 / 20	10,013	10,76	14,899	196,49	21	294/11
День 8 -й	Каша пшеничная / / Икра свекольная	100 / 85	3,328 2,015	5,412 1,179	29,913 19,44	181,67 96,45	23	171-75 / / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	29,394	121,03	41	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			**23,15**	**23,026**	**129,89**	**819,40**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**745**
	П О Л Д Н И К							
	Сырник картофельный с творогом	100	11,64	13,873	8,542	205,59	31	149/11
	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106,60	46	385/11
итого за полдник			**17,44**	**18,873**	**18,14**	**312,19**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**300**
ВСЕГО: за обед и полдник			**40,59**	**41,90**	**148,04**	**1131,59**		
Норма по СанПин			**30,8**	**31,6**	**134**	**940**		

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ О Б Е Д О В И П О Л Д Н И К О В

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1-4 класс **2-я неделя** 40%

приём		Вес	Пищевые вещества (г)	Энергети-	№ ре -	№ по

пищи	Наименование блюда	блюда	белки Б	жиры Ж	углеводы У	ческая ценность	цептуры Тех.Карты	Сборнику рецептур
неделя 2 -я День 9 -й	**О Б Е Д**							
	Суп с клёцками	200	4,854	4,684	9,2	98,37	10	108-109/11
	Овощи солёные (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	29	70 /11
	Каша рисовая с овощами	150	4,41	13,97	31,253	268,38	24	171 -75 /11
	Тефтели мясные	80 / 20	7,00	7,37	10,10	134,73	17	278/11
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,14	27,84	113,58	42	342/11
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,255	15,277	69,52	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	9,037	42,83	36	Пром.пр.
итого за обед			**19,40**	**26,689**	**103,22**	**730,69**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**730**
	П О Л Д Н И К							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	48	376/11
	Бутерброд с сыром	30/ 10/ 10	4,83	6,79	15,83	143,75	33	3 /11
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	39	338 / 11
итого за полдник			**5,26**	**7,170**	**39,65**	**244,17**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**340**
ВСЕГО: за обед и полдник			**24,66**	**33,86**	**142,87**	**974,86**		
Норма по СанПин			**30,8**	**31,6**	**134**	**940**		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	**О Б Е Д**							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,8	5,608	13	121,67	11	102 /11
	Биточек из говядины	90	8,564	9,48	11,1	163,98	16	268/11
	Рагу из овощей	180	3,034	10,09	15,4	164,55	26	143/11
	Кисель ассарти фруктовое	200	0,232	0,012	32,752	132,04	43	354/11
	Хлеб пшеничный	23	1,173	0,1955	11,713	53,30	37	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за обед			**19,50**	**25,746**	**97,52**	**699,78**	**суммарный обьём п/ гр. Обед**	**723**
	П О Л Д Н И К							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	48	376/11
	Зразы рыбные (минтай)	100	7,007	2,164	7,811	78,75	19	237 /11
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	13,555	64,24	36	Пром.пр.
итого за полдник			**8,77**	**2,544**	**36,37**	**203,45**	**суммарный обьём порций гр. полдника**	**330**
ВСЕГО: за обед и полдник			**28,27**	**28,29**	**133,89**	**903,23**		
Норма по СанПин			**30,8**	**31,6**	**134**	**940**		

Возрастная категория: (ОВЗ, инвалиды) 1-4 класс **меню обеды - полдники 10-тидневка**			Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН		100%	**77**	**79,0**	**335**	**2350**	**белки**	0,006
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							**жиры**	0,005
7-11 л	**О Б Е Д О В и П О Л Д Н И К О В**	**40%**	**30,8**	**31,6**	**134**	**940**	**углеводы**	0,003
							энерг-я ценность	-35,920
Среднее за 10 дней (фактически)			**30,80**	**31,60**	**134,00**	**943,6**		

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.