

Согласовано :

Директор
Муниципального Бюджетного
Образовательного учреждения
"СОШ №17 "

Утверждаю:

Предприниматель-

Буденная
И. Ю. Буденная



Капитула
В. И. Капитула



Примерное двухнедельное меню приготовливаемых блюд
(завтрак) для школьников 7-11 лет
образовательных учреждений
на осенний период 2024 года.

| наименование | № рецептуры | Выход | Пищевые вещества | | | энергетическая | |
|-------------------------|--|----------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | Ккалл | |
| 1 неделя | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Мясо отварное с соусом | 241/11; 528/94 | 100 | 14,55 | 8,54 | 3,47 | 145,65 |
| 2 | Рис припущенный, салат из белокочанной капусты (дополнительный гарнир) | 304/11; 45/11 | 210 | 4,76 | 6,13 | 45,94 | 258,06 |
| 3 | Чай с сахаром | 376/11+ Прил 7 | 200 | 0,07 | 0,02 | 14,00 | 48,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | пром произ | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| 5 | хлеб ржаной | пром произ | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| Итого за завтрак | | | 565 | 23,40 | 15,23 | 88,59 | 574,16 |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Птица, тушёная в соусе | 290/11 | 100 | 13,30 | 12,98 | 2,92 | 188,00 |
| 2 | Картофель отварной; овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир) | 310/11; 71/11 | 210 | 3,76 | 5,24 | 28,76 | 177,42 |
| 3 | Напиток "Яркое детство" обогащённый | ТТК № 8+ прилож 7 | 200 | 0,67 | 0,10 | 21,10 | 105,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | пром произ | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| 5 | хлеб ржаной | пром произ | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| Итого за завтрак | | | 565,00 | 21,75 | 18,86 | 77,96 | 592,87 |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Биточки из говядины с соусом томатным | 268/11; 587/04 | 100 | 10,02 | 10,80 | 11,80 | 181,80 |
| 2 | Макаронные изделия отварные, салат из свежих огурцов (дополнительный гарнир) | 309/11; 20/11 | 210 | 6,85 | 7,22 | 32,44 | 222,12 |
| 3 | Сок фруктовый | 389/11 | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | пром произ | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| 5 | хлеб ржаной | пром произ | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| Итого за завтрак | | | 565 | 21,89 | 18,56 | 94,82 | 636,37 |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Рыба, тушёная в томате с овощами | 229/11 | 100 | 12,02 | 8,00 | 4,35 | 138,00 |
| 2 | Пюре картофельное | 312/11 | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| 3 | Напиток "Здоровье" витаминизированный | ТТК № 7 | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,43 | 121,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | пром произ | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| 5 | Фрукт свежий яблоко | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за завтрак | | | 615,00 | 19,46 | 14,74 | 78,33 | 552,95 |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров | 23/11 | 100 | 1,10 | 6,14 | 4,57 | 77,70 |

| | | | | | | | |
|---|---|---------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Котлета рубленные из бройлер-цыплят с соусом | 295/11;528/04 | 100 | 5,14 | 7,46 | 7,14 | 116,32 |
| | Каша гречневая вязкая | 303/11 | 180 | 5,50 | 6,01 | 24,63 | 174,60 |
| 4 | Напиток "Богатырь" витаминизированный | ТТК № 3 | 200 | 0,69 | 0,29 | 20,86 | 100,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | пром произ | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| 6 | хлеб ржаной | пром произ | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| | Итого за завтрак | | 625 | 15,69 | 20,36 | 77,45 | 567,57 |
| | 6 день (суббота) | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с с сыром | 3/17 | 60 | 5,75 | 10,23 | 19,81 | 195,1 |
| 2 | Омлет натуральный ,зелёный горошек консервированный (дополнительный гарнир) | 340/04; 70/11 | 205 | 17,27 | 18,40 | 29,93 | 296,40 |
| 3 | Чай с молоком(цельным) | 378/11+ прилож 7 | 200 | 1,42 | 1,60 | 15,87 | 87,00 |
| 4 | хлеб ржаной | пром произ | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| 5 | Фрукт свежий апельсин | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | Итого за завтрак | | 585 | 26,70 | 30,69 | 81,67 | 661,7 |
| | 7 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты со св огурцом | ТТК № 11 | 100 | 1,27 | 10,08 | 5,82 | 118,00 |
| 2 | Плов из мяса птицы | 291/11 | 225 | 21,76 | 17,71 | 62,98 | 408,00 |
| 3 | Напиток "Полезный" витаминизированный | ТТК №6 | 200 | 0,13 | 0,16 | 15,92 | 92,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | пром произ | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| 5 | хлеб ржаной | пром произ | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| | Итого за завтрак | | 570 | 26,42 | 28,41 | 104,98 | 716,95 |
| | 8 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бефстроганов | 250/11 | 100 | 15,20 | 23,10 | 5,12 | 290,00 |
| 2 | Макаронные изделия отварные; овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир) | 309/11; 71/11 | 210 | 6,95 | 5,48 | 32,87 | 208,74 |
| 3 | Чай с лимоном | 377/11+ Приложен | 200 | 0,13 | 0,02 | 14,20 | 59,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | пром произ | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| 5 | хлеб ржаной | пром произ | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| | Итого за завтрак | | 555 | 25,54 | 29,06 | 72,45 | 656,69 |
| | 9 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Котлета Морская с маслом сливочным | ТТК № 17 ;14/11 | 105 | 14,84 | 19,47 | 7,22 | 225,10 |
| 2 | Картофель и овощи, тушёные в соусе | 142/11 | 180 | 3,82 | 10,67 | 27,60 | 228,96 |
| 3 | Напиток "Богатырь" витаминизированный | ТТК № 3 | 200 | 0,69 | 0,29 | 20,86 | 100,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | пром произ | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| 5 | Фрукт свежий мандарин | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Итого за завтрак | | 610 | 22,05 | 30,83 | 75,48 | 650,81 |
| | 10 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы отварной | 52/11 | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 |
| 2 | Тефтели из мяса птицы в соусе | ТТК № 15 | 125 | 11,94 | 12,95 | 11,09 | 178,00 |
| 3 | Каша гречневая вязкая | 303/11 | 180 | 5,50 | 6,01 | 24,63 | 174,60 |

| | | | | | | | |
|---|---|---------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | фруктовый | 389/11 | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 |
| | хлеб пшеничный | пром произ | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| | хлеб ржаной | пром произ | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| | Итого за завтрак | | 650,00 | 23,10 | 25,43 | 89,64 | 654,35 |
| | 11 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Шницель из говядины с соусом томатным | 268/11; 587/04 | 110 | 10,21 | 11,17 | 12,50 | 188,45 |
| 2 | Пюре картофельное, капуста тушёная (сложный гарнир) | 312/11; 321/11 | 180 | 3,87 | 5,45 | 22,75 | 156,95 |
| 3 | Напиток из плодов шиповника | 388/11 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| 4 | Хлеб пшеничный | пром произ | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| 5 | хлеб ржаной | пром произ | 25 | 1,70 | 0,33 | 9,95 | 50,25 |
| | Итого за завтрак | | 550,0 | 19,1 | 17,5 | 83,2 | 566,1 |
| | 12 день (суббота) | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | салат картофельный с св огурцами и зелёным | 42/11 | 100 | 1,70 | 6,12 | 8,40 | 100,00 |
| 2 | Гуляш из мяса птицы | ТТК №45 | 100 | 13,23 | 13,83 | 2,95 | 117,00 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 309/11 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| 4 | Чай с молоком | 378/11+ прилож 7 | 200 | 1,42 | 1,60 | 15,87 | 87,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | пром произ | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| 6 | хлеб ржаной | пром произ | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| | Итого за завтрак | | 625 | 26,23 | 27,43 | 79,21 | 605,09 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Среднедневное значение за 12 дней | | | 22,61 | 23,09 | 83,65 | 619,63 |
| | Среднедневное значение за 12 дней в % | | | 25,12 | 25,10 | 21,84 | 22,78 |

Технолог



Филимонова Н. М.

Примечание:

Ежедневно проводится искусственная витаминизация витамином С компотов и напитков из расчёта 70 мг в сутки на одного ребёнка

Перечень, используемых сборников при разработке перспективного меню для школьников ИП Капитула.

- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Хлебпродинформ Москва 2004 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели принт" Москва 2011г
- 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ТОО "Пчёлка" Москва 1994 г
4. Химсостав и калорийность российских продуктов питания В. А. Тутельян "Дели принт" Москва 2012г

Ведомость контроля за рационом питания

Возрастная категория :7-11 лет

Режим питания :одноразовое (завтрак)

Распределение в процентном соотношении пищевых веществ и энергии - 20-25%

| Наименование группы пищевой продукции | норма продукции в г (нетто) за 12 дней согласно приложению | Количество пищевой продукции по дням в граммах на одного человека | | | | | | | | | | | | Итого за 12 дней | Замена пищевой продукции с учётом пищевой ценности Приложение №11 | |
|---------------------------------------|--|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|------------------|---|------------------------------|
| | | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | | | |
| Хлеб ржаной | 192-240 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 200 | |
| Хлеб пшеничный | 360-450 | 25 | 25 | 39 | 25 | 41 | 40 | 25 | 25 | 34 | 33 | 44 | 25 | 381 | | |
| Муку пшеничная | 36-45 | 2,5 | 2,5 | 2,2 | | | | | 4 | 2,5 | 6 | 3 | 2,6 | 25,3 | | замена макаронными изделиями |
| крупы бобовые | 108-135 | 52 | | | | 36 | | 53 | | | 36 | | | 177 | | замена овощей |
| макаронные изделия | 36-45 | | | 51 | | | | | 51 | | | | | 153 | | замена муки пшеничной |
| картофель | 448,8-561 | | 150 | | 128,25 | | | | | 138 | | 85,5 | 29 | 530,75 | | |
| овощи свежие, сол, томат-паста | 672-840 | 64 | 37 | 34 | 34 | 86 | 65 | 96 | 24 | 34 | 75 | 77 | 40 | 666 | | замена крупами |
| фрукты свежие | 444-555 | 10 | 10 | | 110 | | 100 | 20 | 8 | 100 | | | | 348 | | замена соками сухофруктами |
| с/фрукты | 36-45 | 10 | 10 | | 10 | 20 | | | | 20 | | 20 | | 80 | | замена фруктов |
| соки, напитки витаминные | 480-600 | | | 200 | | | | | | | 200 | | | 400 | | замена фруктов свежих |
| мясо 1 кат | 168-210 | 66 | | 37 | | | | | 63,2 | 17,3 | | 37 | | 220,5 | | замена молока сыра |
| птица потрош 1 кат | 84-105 | | 71 | | | 44,4 | | 72 | | | 44 | | 71 | 302,4 | | замена молока, рыбы |
| рыба (филе) | 139-174 | | | | 62 | | | | | 50 | | | | 112 | | замена птицей |
| молоко | 720-900 | | | 7 | 22,5 | 14 | 80 | | | | | 23 | 50 | 196,5 | | замена говядиной, птицей |
| сыр | 24-30 | | | | | | 10 | | | | | | | 10 | | замена говядиной, |
| сметана | 24-31,2 | | | | | | | | 23 | | | | | 23 | | |
| масло сл | 72-90 | 8,3 | 5,25 | 8 | 5,25 | 5,25 | 20 | | 5,25 | 5 | 5,25 | 5 | 5,3 | 77,85 | | |
| масло раст | 36-45 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 | | 16 | 7 | 8 | 13 | 1,75 | 9 | 76,75 | | |
| яйцо | 96-120 | 2 | | | | | | | | 14,4 | | | | 96,4 | | |
| сахар | 72-90 | 13 | 16 | 0,5 | 22 | 15 | 12 | 16 | 12 | 15 | | 22 | 12 | 155,5 | | |
| чай | 2,4-3 | 0,5 | | | | 0,5 | | | 0,5 | | | | 0,5 | 2 | | |
| соль | 7,2-9 | 3,5 | 3 | 4 | 3,5 | 3 | 1,5 | 2 | 4,6 | 2 | 1 | 3 | 1 | 32,1 | | |
| специи | 4,8-6 | 0,1 | | | 0,15 | 0,2 | | 0,12 | 0,2 | 0,2 | | 1 | | 1,77 | | |

Потребность в витаминах и минеральных веществ
за 12 дней на осенний период 2024 г

Возрастная категория : 7-11 лет

Режим питания : одноразовый (завтрак)

Распределение в процентном соотношении пищевых веществ и энергии 20-25 %

| Потребность | Показатели средние за 1 день | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|------------------------------|------------|-------------------------|--------------|----------|-----------|--------|--------------|----------------------|-------------|-------------|------------|
| | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | А (рет. Экв) | В1 (мг) | В2 (мг) | С (мг) | кальций (мг) | магний (мг) | фосфор (мг) | железо (мг) | калий (мг) |
| Белки | | Жиры | Углевод | | | | | | | | | |
| 19,40 | 18,93 | 73,55 | 541,27 | 215,41 | 0,31 | 0,31 | 34,74 | 195,01 | 76,50 | 248,93 | 4,03 | 809,50 |
| Фактическая потребность за 1 день (средняя) , согласно меню | | | | | | | | | | | | |
| Нормативная потребность за 1 день согласно Приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 | 15,4-19,3 | 15,8-19,75 | 470-587,5 | 140-175 | 0,24-0,3 | 0,28-0,35 | 12-15 | 220-275 | 50-62,5 | 220-275 | 2,4-3 | 220-275 |

Технолог

Филимонова Н. М.