

Согласовано :

Директор  
Муниципального Бюджетного  
Образовательного учреждения  
"СОШ №17 "

Утверждаю:

Предприниматель-

И. Ю. Буденная



В. И. Капитула

Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд  
(завтрак) для школьников с 12 лет и старше  
образовательных учреждений  
на осенний период 2024 года.

Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Мясо отварное с соусом	241/11; 528/94	90	11,78	7,04	3,41	121,45
2	Рис припущенный, салат из белокочанной капусты (дополнительный гарнир)	304/11; 45/11	180	4,03	5,27	38,61	218,07
3	Чай с сахаром	376/11+ Прил 7	200	0,07	0,02	14,00	48,00
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>515</b>	<b>19,14</b>	<b>12,79</b>	<b>76,28</b>	<b>486,47</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	180	3,19	4,38	24,15	148,95
3	Напиток "Яркое детство" обогащённый	ТТК № 8+ прилож 7	200	0,67	0,10	21,10	105,00
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>525</b>	<b>20,42</b>	<b>17,92</b>	<b>68,43</b>	<b>540,9</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Биточки из говядины с соусом томатным	268/11; 587/04	90	8,45	9,45	10,26	157,60
2	Макаронные изделия отварные, салат из свежих огурцов (дополнительный гарнир)	309/11; 20/11	170	5,67	5,72	26,91	181,77
3	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,00	25,40	110,00
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>505</b>	<b>18,38</b>	<b>15,63</b>	<b>82,83</b>	<b>548,32</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Рыба, тушёная в томате с овощами	229/11	100	12,02	8,00	4,35	138,00
2	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,25
3	Напиток "Здоровье" витаминизированный	ТТК № 7	200	0,70	0,30	22,43	121,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за завтрак</b>			<b>575</b>	<b>18,08</b>	<b>13,70</b>	<b>69,32</b>	<b>502,00</b>
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из свежих помидоров	23/11	60	0,66	3,68	2,74	46,62
2	Котлета рубленные из бройлер-цыплят с соусом	295/11;52 8/94	90	5,00	7,26	6,50	111,39
3	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	145,50



	Напиток "Богатырь" витаминизированный	ТТК № 3	200	0,69	0,29	20,86	100,00
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>14,19</b>	<b>16,70</b>	<b>70,88</b>	<b>502,46</b>
	<b>6 день (суббота)</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд 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	150	11,95	11,64	22,45	228,60
3	Чай с молоком	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		100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>530,00</b>	<b>21,38</b>	<b>23,93</b>	<b>74,19</b>	<b>593,90</b>
	<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Салат из белокочанной капусты со св огурцом	ТТК № 11	60	0,76	6,05	3,49	70,80
2	Плов из мяса птицы	291/11	200	15,74	10,07	41,23	344,00
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>19,89</b>	<b>16,74</b>	<b>80,90</b>	<b>605,75</b>
	<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Бефстроганов	250/11	90	13,68	20,79	4,61	261,00
2	Макаронные изделия отварные; овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир)	309/11; 71/11	180	5,85	4,58	27,59	175,05
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>22,92</b>	<b>25,85</b>	<b>66,66</b>	<b>594,00</b>
	<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Котлета Морская с маслом сливочным	ТТК № 17 14/11	95	13,36	17,88	6,50	205,90
2	Картофель и овощи, тушёные в соусе	142/11	150	3,18	8,89	23,00	190,80
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		100	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,93</b>	<b>27,46</b>	<b>70,16</b>	<b>593,45</b>
	<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	60	0,84	3,61	4,96	55,68
2	Тефтели из мяса птицы в соусе	ТТК № 15	90	9,42	9,32	8,46	103,00
3	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	145,50
4	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,00	25,40	110,00
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>545,00</b>	<b>19,10</b>	<b>18,39</b>	<b>79,60</b>	<b>513,13</b>
	<b>11 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Шницель из говядины с соусом	268/11; 587/04	100	8,61	10,12	10,90	166,75
2	Пюре картофельное, капуста тушёная (сложный гарнир)	312/11; 321/11	150	3,26	4,49	18,67	129,50



	Напиток из плодов шиповника	388/11	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500,0</b>	<b>16,2</b>	<b>15,4</b>	<b>73,1</b>	<b>495,2</b>
	<b>12 день (суббота)</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	салат картофельный с св огурцами и зелёным горошком	42/11	60	1,02	3,67	5,04	60,00
2	Гуляш из мяса птицы	ТТК №45	90	11,91	12,45	2,66	105,30
3	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	168,45
3	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>23,12</b>	<b>22,69</b>	<b>70,27</b>	<b>519,70</b>
	<b>Среднедневное значение за 12 дней</b>			<b>19,40</b>	<b>18,93</b>	<b>73,55</b>	<b>541,27</b>
	<b>Среднедневное значение за 12 дней в %</b>			<b>25,19</b>	<b>23,97</b>	<b>21,95</b>	<b>23,03</b>

Технолог



Филимонова Н. М.

Примечание:

Ежедневно проводится искусственная витаминизация витамином С компотов и напитков из расчёта 60 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 : с 12 лет  
 ежим питания : однократное (завтрак)  
 аспределение в процентном соотношении пищевых веществ и энергии - 20-25%

Наименование группы пищевой продукции	норма продукции и в г (нетто) за 12 дней согласно приложению №12 20-25 %	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	288-360	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	205	замена крупяными
Хлеб пшеничный	480-600	35	35	46	35	41	40	25	25	35	36	46	25	46	25	424	замена макаронными изделиями
Муку пшеничная	48-60	2,5	2,5	2,2		44		4		2,5	7,5	3,8		2,6	27,6	замена крупяными	
крупы бобовые	120-150	63				44		53			44				204	замена муки, хлеба	
макаронные изделия	48-60			61				61							185	замена хлеба	
картофель	449-561	180			154					166		112		49	661	замена овощей	
овощи свежие, сол, томат-паста	768-960	45	36	45	34	95	65	122	54	40	115	32	59	742		замена картофелем	
фрукты свежие	444-555	10			110			100	8	100					348	заменас/фруктами	
с/фрукты	48-60	10			10	20				20		20			80	замена фруктов	
соки, напитки витаминные	480-600			200							200				400		
мясо 1 кат	187-234	81		44					79	19		44			267	замена рыбы молока,	
птица потрош 1 кат	127-159	71				44,4		108			55		72		350,4	замена рыбы, сыра	
рыба (филе)	184-231				62					56					118	замена птицей	
молоко	840-1050			58	27	14	90					28	50		267	замена мясом	
сыр	36-44					10									10	замена птицей	
сметана	24-30								23						23		
масло сл	84-105	6,3	6,3	10	6,3	6,3	25	6,3	6,3	19	6,3	8	6	86,8			
масло раст	43-54	3,3	6		5	10		20	7		17	9	11	110			
яйцо	96-120						120			16					136		
сахар	84-105	14	16	13	22	15	12	17	12	15		25	12	173			
чай	4,8-6	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5				0,5		2,5		
соль	9,6-12	3	3	3	3,8	3	2	3	5	3	2	5	1	36,8			
сладости	4,8-6	0,1			0,15	0,2		0,2		0,2		0,11			0,96		



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

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Режим питания : одноразовое (завтрак)

Распределение в процентном соотношении пищевых веществ и энергии

Показатели средние за 1 день

Потребность	Пищевые вещества			Энергетическая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
	Белки	Жиры	Углевод	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	кальций (мг)	магний (мг)	фосфор (мг)	железо (мг)	Калий (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	кальций (мг)	магний (мг)	фосфор (мг)	железо (мг)	Калий (мг)
фактическая потребность за 1 день (средняя) , согласно меню	22,61	23,09	83,65	619,63	242,20	0,35	0,35	38,03	209,49	87,97	285,92	4,602	928,8						
Нормативная потребность за 1 день согласно Приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	180-225	0,28-0,35	0,32-0,4	14-17,5	240-300	60-75	240-300	3,6-4,5							

Филимонова Н. М.

Технолог