

№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1 неделя							
1 день							
Завтрак							
1	Бутерброд с с сыром	3/17	65	7,09	10,30	19,81	212,60
2	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	174/11	210	7,40	10,89	41,33	290,00
3	Чай с сахаром	376/11+ Прил 7	200	0,07	0,02	14,00	48,00
4	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за завтрак			500	16,26	21,54	85,09	600,85
обед							
1	Салат из белокочанной капусты	45/11	60	0,79	1,95	3,88	36,24
2	суп лапша домашняя с птицей отварной	113/11;	210	4,57	6,03	11,08	120,00
3	Мясо отварное с соусом (красный основной)	241/11; 528/94	90	11,78	7,04	3,41	121,45
4	Рис припущенный	305/11	150	3,64	4,30	36,67	199,95
5	Напиток из сухофруктов	ТТК №25	200	0,02	0,01	20,45	83,20
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за обед			775	25,54	19,97	105,12	705,09
Итого за день				41,80	41,51	190,21	1305,94
2 день							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1174/11	210	5,70	10,65	34,50	258,00
2	Сырники из творога	294/94	50	8,68	4,98	11,03	121,67
3	Кофейный напиток	892/04+ приложен	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого за завтрак			500	20,41	18,35	87,26	570,07
обед							
1	Салат из сырых овощей	29/11	60	0,66	3,63	2,27	44,34
2	Суп картофельный с бобовыми с птицей отварной	102/11;	210	7,15	5,87	17,04	144,80
3	Птица, тушёная в соусе	290/11	100	13,30	12,98	2,92	188,00
4	Картофель отварной	310/11	150	2,86	4,32	23,01	142,35
5	Напиток "Яркое детство" обогащённый	к/бл+ прилож 7	200	0,67	0,10	21,10	105,00
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за обед			785	29,37	27,54	95,97	768,74
Итого за день				49,78	45,89	183,23	1338,81
3 день							
Завтрак							
1	Бутерброд с с сыром	3/17	60	5,75	10,23	19,81	195,10
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	25	1,70	0,33	9,95	50,25
5	Фрукт свежий яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			535	21,22	24,20	77,88	607,95

	из свежих огурцов	20/11	60	0,45	3,61	1,41	39,96
	орщ с капустой и картофелем с птицей отварной, сметаной прокипячёной	82/11;	220	4,20	6,55	8,19	120,70
3	Биточки из говядины с соусом томатным	268/11; 587/04	90	8,45	9,45	10,26	157,60
4	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	168,45
5	Напиток из сухофруктов	ТТК №25	200	0,02	0,01	20,45	83,20
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		785	23,38	24,78	96,39	714,16
	Итого за день			44,60	48,98	174,27	1322,11
	4 день						
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	173/11	210	8,27	11,85	35,10	280,00
2	Какао на молоке	382/11+ Приложен	200	4,08	3,54	17,58	112,60
3	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
4	Фрукт свежий яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак		535	14,45	16,12	72,43	489,85
	обед						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	60	0,84	3,61	4,96	55,68
2	Рассольник "Ленинградский" с птицей отварной, сметаной прокипячёной	96/11;	220	4,79	5,91	16,34	115,90
3	Рыба, тушёная в томате с овощами	229/11	100	12,02	8,00	4,35	138,00
4	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,25
5	Напиток "Здоровье" витаминизированный	ТТК № 7	200	0,70	0,30	22,43	121,00
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		795	26,16	23,26	98,15	712,08
	Итого за день			40,61	39,38	170,57	1201,93
	5 день						
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	14/11	10	0,08	7,25	0,13	66,10
				8,49	5,85	55,21	297,45
2	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным	315/04; 337	200				
3	Кофейный напиток	692/04+ приложен ие 7	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,50
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,20
6	Кондитерское изделие	пром произ	40	2,66	2,12	13,75	125,00
	Итого за завтрак		500,00	17,86	18,12	113,86	695,65
	обед						
1	Салат из свежих помидоров	23/11	60	0,66	3,68	2,74	46,62
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/11	210	3,63	3,34	12,47	107,12
3	Котлета рубленные из бройлер-цыплят с соусом (красный основной)	295/11; 52 8/94	90	5,00	7,26	6,50	111,39
4	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	145,50
5	Напиток "Богатырь" витаминизированный	ТТК № 3	200	0,69	0,29	20,86	100,00
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		775	19,30	20,22	92,72	654,88
	Итого за день			37,16	38,34	206,58	1350,53

2 неделя							
Завтрак							
	Бутерброд с с сыром	3/17	65	7,09	10,30	19,81	212,60
2	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	174/11	210	7,40	10,89	41,33	290,00
3	Какао на молоке	382/11+ Приложен	200	4,08	3,54	17,58	112,60
4	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за завтрак		500	20,268	25,059	88,668	665,45
обед							
1	Салат из белокочанной капусты со св огурцом	ТТК № 11	60	0,76	6,05	3,49	70,80
2	Суп картофельный с бобовыми с птицей отварной	102/11;	210	7,15	5,87	17,04	144,80
3	Плов из мяса птицы	291/11	200	15,74	10,07	41,23	344,00
4	Напиток "Полезный" витаминизированный	ТТК №6	200	0,13	0,16	15,92	92,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
6	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		735	28,52	22,79	107,31	795,85
	Итого за день			47,45	47,78	195,98	1443,80
7 день							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1174/11	210	5,70	10,65	34,50	258,00
2	Сырники из творога	294/94	50	8,68	4,98	11,03	121,67
3	Чай с лимоном	377/11+ Приложен	200	0,13	0,02	14,20	59,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого за завтрак		500	17,55	15,97	79,41	532,67
обед							
1	Салат из свежих огурцов	20/11	60	0,45	3,61	1,41	39,96
2	Щи из свежей капусты	88/11;	200	1,60	3,44	6,00	70,40
3	Бефстроганов	250/11	90	13,68	20,79	4,61	261,00
4	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	168,45
5	Напиток из сухофруктов	ТТК №25	200	0,02	0,01	20,45	83,20
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		765	26,01	33,01	88,54	767,26
	Итого за день			43,56	48,98	167,95	1299,93
8 день							
Завтрак							
1	Бутерброд с с сыром	3/17	60	5,75	10,23	19,81	195,10
2	Омлет натуральный ,зелёный горошек консервированный (дополнительный гарнир)	340/04; 70/11	150	11,95	11,64	22,45	228,60
3	Кофейный напиток	692/04+ приложен ид 7	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	хлеб ржано-пшеничный	хим состав	25	1,70	0,33	9,95	50,25
5	Фрукт свежий мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого за завтрак		535	23,19	24,80	81,76	608,35
обед							
1	Салат из свежих помидоров	23/11	60	0,66	3,67	2,74	46,62
2	Суп из овощей	99/11;	200	1,39	3,52	7,49	79,20
3	Котлета Морская с маслом сливочным	ТТК № 17 14/11	95	13,36	17,88	6,50	205,90
4	Картофель и овощи, тушёные в соусе (кр основной)	142/11	150	3,18	8,89	23,00	190,80
5	Напиток "Богатырь" витаминизированный	ТТК № 3	200	0,69	0,29	20,86	100,00

	пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		770,00	24,02	34,89	90,22	766,77
	Итого за день			47,21	59,69	171,98	1375,12
	9 день						
	Завтрак						
1	Бутерброд с сыром	3/17	65	7,09	10,30	19,81	212,60
2	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	173/11	210	8,27	11,85	35,10	280,00
3	Какао на молоке	382/11+ Приложен	200	4,08	3,54	17,58	112,60
4	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за завтрак		500	21,14	26,02	82,44	655,45
	обед						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	60	0,84	3,61	4,96	55,68
2	Рассольник Домашний с птицей отварной,	95/11;	220	4,50	6,64	12,57	130,30
3	Тефтели из мяса птицы в соусе	ТТК № 15	90	9,42	9,32	8,46	103,00
4	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	145,50
5	напиток яблочный	707/04+пр иложение 7	200	0,10	0,10	23,60	107,60
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		785,0	24,18	25,32	99,74	686,33
	Итого за день			45,32	51,34	182,18	1341,78
	10 день						
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	14/11	10	0,08	7,25	0,13	66,10
2	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным	315/04; 337	200	8,49	5,85	55,21	297,45
3	Кофейный напиток	692/04+ приложен	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,50
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,20
6	Кондитерское изделие (печенье)	пром произ	40	2,66	2,12	13,75	125,00
	Итого за завтрак		500,00	17,86	18,12	113,86	695,65
	обед						
1	Салат из моркови	ТТК № 30	60	0,76	6,05	7,19	85,20
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей отварной	103/11	210	4,55	3,16	14,93	109,00
3	Шницель из говядины с соусом красным основным	268/11; 528/94	90	8,39	7,58	10,23	140,72
4	Пюре картофельное, капуста тушёная (сложный гарнир)	312/11; 321/11	150	3,26	4,49	18,67	129,50
5	Напиток из плодов шиповника	388/11	200	0,68	0,28	20,76	88,20
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		775,00	22,37	22,21	101,41	696,87
	Итого за день			40,23	40,33	215,27	1392,52
	Среднедневное значение за 10 дней			43,77	46,22	185,85	1337,25
	Среднедневное значение за 10 дней в %			56,84	58,51	55,48	56,90

ФМ

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ Москва 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

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

Возрастная категория :7-11 лет

Режим питания :двухразовое (завтрак и обед)

Распределение в процентном соотношении пищевых веществ и энергии -завтрак 20-25%, обед 30-35 %

Потребность	Показатели средние за 1 день						Минеральные вещества						
	Пищевые вещества			витамины			Магний(мг)	фосфор(мг)	железо (мг)	калий (мг)			
	Белки	Жиры	Углевод	Энергитическая ценность	А (рет. Экв)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	кальций (мг)				
Фактическая потребность за 1 день (средняя) , согласно меню	43,77	46,22	185,85	1337,25	986,72	0,64	0,71	48,74	470,12	170,00	639,45	8,83	1735,00
Нормативная потребность за 1 день согласно Приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	38,5-46,2	39,5-47,4	168-201	1175-1410	350-420	0,6-0,72	0,7-0,84	30-36	550-660	125-150	550-660	6-7,2	550-660

Handwritten signature

Филимонова Н. М.

Технолог