

Согласовано :

Директор
Муниципального Бюджетного
Образовательного учреждения
"СОШ №17 "


И. Ю. Буденная



Утверждаю:

Предприниматель-


В. И. Капитула



Примерное двухнедельное меню приготовляемых блюд
(завтрак, обед) для школьников инвалидов
и детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше образовательных учреждений
на осенний период 2024 года.

№ рецептуры	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1 неделя							
1 день							
Завтрак							
1	Бутерброд 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	260	8,98	11,60	41,80	309,00
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			550	17,84	22,25	85,56	619,85
обед							
1	Салат из белокочанной капусты	45/11	100	1,31	3,25	6,47	60,40
2	суп лапша домашняя с птицей отварной	113/11;	260	5,13	7,19	13,85	144,00
4	Мясо отварное с соусом	241/11; 528/94	100	14,55	8,54	3,47	145,65
5	Рис припущенный	305/11	180	4,37	5,16	44,00	239,94
6	Напиток из сухофруктов	к/бл	200	0,02	0,01	20,45	83,20
7	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
8	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за обед			905	30,12	24,79	117,87	817,44
Итого за день				47,96	47,04	203,43	1437,29
2 день							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	1174/11	260	6,47	11,49	36,29	274,00
2	Сырники из творога	294/94	50	8,68	4,98	11,03	121,667
3	Кофейный напиток	592/04+ приложен	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за завтрак			550	21,178	19,19	89,048	586,0667
обед							
1	Салат из сырых овощей	29/11	100	1,09	6,04	3,78	73,90
2	Суп картофельный с бобовыми с птицей отварной	102/11;	260	8,35	6,99	21,30	175,00
3	Птица, тушёная в соусе	290/11	100	13,30	12,98	2,92	188,00
4	Картофель отварной	310/11	180	3,43	5,18	27,62	170,82
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
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за обед			905	31,58	31,94	106,34	856,97
Итого за день				52,76	51,13	195,39	1443,04
3 день							
Завтрак							
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	205	17,27	18,40	29,93	296,40
3	Чай с молоком	378/11+ прилож 7	200	1,42	1,60	15,87	87,00

	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Фрукт свежий	пром произ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак		585	26,20	30,89	83,37	665,7
	обед						
1	Салат из свежих огурцов	20/11	100	0,75	6,02	2,35	66,60
2	Борщ с капустой и картофелем с птицей отварной, сметаной прокипячёной	82/11;	270	4,60	7,59	10,14	141,90
3	Биточки из говядины с соусом	268/11; 587/04	100	10,02	10,80	11,80	181,80
4	Макаронные изделия отварные	309/11	180	6,62	5,42	31,73	202,14
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
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		915	26,75	30,48	106,10	819,89
	Итого за день			52,95	61,37	189,47	1485,59
	4 день						
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	173/11	260	10,24	13,02	43,84	335,00
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		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак		585	16,42	17,29	81,17	544,85
	обед						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	100	1,41	6,01	8,26	92,80
2	Рассольник "Ленинградский" с птицей отварной, сметаной прокипячёной	98/11;	270	5,34	6,79	20,33	135,90
3	Рыба, тушёная в томате с овощами	229/11	100	12,02	8,00	4,35	138,00
4	Пюре картофельное	312/11	180	3,68	5,76	24,53	164,70
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
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		915	27,89	27,51	109,53	796,65
	Итого за день			44,30	44,80	190,69	1341,50
	5 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; 33;	230	10,18	7,01	64,54	350,01
3	Кофейный напиток	692/04+ приложен ие 7	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
6	Кондитерское изделие (печенье)	хим состав	40	2,66	2,12	13,75	125
	Итого за завтрак		550,00	20,99	19,49	132,09	791,51
	обед						
1	Салат из свежих помидоров	23/11	100	1,10	6,14	4,57	77,70
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/11	260	4,03	2,90	14,66	121,00
3	Котлета рубленные из бройлер-цыплят с соусом	295/11; 52 8/94	100	5,14	7,46	7,14	116,32
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	174,60

	Напиток "Богатырь" витаминизированный	ТТК № 3	200	0,69	0,29	20,86	100,00
	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		905	21,20	23,4434	101,483	733,87
	Итого за день			42,19	42,938	233,574	1525,38
	6 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	260	8,98	11,60	41,80	309,00
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		550	17,84	22,25	85,56	619,85
	обед						
1	Салат из белокочанной капусты со св огурцом	ТТК № 11	100	1,27	10,08	5,82	118,00
2	Суп картофельный с бобовыми с птицей отварной	102/11;	260	8,35	6,99	21,30	175,00
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
6	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		825	30,23	27,945	113,9	873,25
	Итого за день			48,07	50,19	199,46	1493,10
	7 день						
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	1174/11	260	6,47	11,49	36,29	274,00
2	Сырники из творога	294/94	50	8,68	4,98	11,03	121,667
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
	Итого за завтрак		550	18,32	16,81	81,2	548,6667
	обед						
1	Салат из свежих огурцов	20/11	100	0,75	6,02	2,35	66,60
2	Щи из свежей капусты	88/11;	250	2,00	4,30	7,50	88,00
3	Бефстроганов	250/11	100	15,20	23,10	5,12	290,00
4	Макаронные изделия отварные	309/11	180	6,62	5,42	31,73	202,14
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
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		895	29,331	39,49	96,7805	874,19
	Итого за день			47,65	56,30	177,98	1422,86
	8 день						
	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	Кофейный напиток	692/04+ приложен ие 7	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2

	Фрукт свежий		100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак		585	28,168	31,49	87,248	666,1
	обед						
1	Салат из свежих помидоров	23/11	100	1,10	6,14	4,57	77,70
2	Суп из овощей с птицей отварной, сметаной прокипячёной	99/11;	270	4,34	6,79	9,75	134,90
3	Котлета Морская с маслом сливочным	ТТК № 17 ;14/11	105	14,84	19,47	7,22	225,10
4	Картофель и овощи, тушёные в соусе	142/11	180	3,82	10,67	27,60	228,96
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
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		920,00	29,53	44,01	99,63	910,91
	Итого за день			57,70	75,50	186,88	1577,01
	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 сливочным	173/11	260	10,24	13,02	43,84	335,00
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		550	23,11	27,19	91,18	710,45
	обед						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	100	1,41	6,01	8,26	92,80
2	Рассольник Домашний с птицей отварной, сметаной прокипячёной	95/11;	270	4,97	7,70	15,61	153,90
3	Тефтели из мяса птицы в соусе	ТТК № 15	120	11,94	12,95	11,09	178,00
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	174,60
5	напиток яблочный	701/04+пр иложение	200	0,10	0,10	23,60	107,60
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		935,0	28,7	33,4	112,8	851,2
	Итого за день			51,8	60,6	204,0	1561,6
	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	230	10,18	7,01	64,54	350,01
3	Кофейный напиток	692/04+ приложен	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
6	Кондитерское изделие (печенье)	пром произ	40	2,66	2,12	13,75	125
	Итого за завтрак		550,00	20,99	19,49	132,09	791,51
	обед						
1	Салат из моркови	ТТК № 30	100	1,26	10,09	11,99	142,00
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей отварной	103/11	260	5,10	3,60	18,66	130,25
3	Шницель из говядины с соусом	268/11; 528/94	100	9,96	8,93	11,76	164,92

	Пюре картофельное, капуста тушёная (сложный гарнир)	312/11; 321/11	180	3,87	5,45	22,75	156,95
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
7	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого за обед		910,00	25,95	29,06	117,54	836,32
	Итого за день			46,94	48,55	249,63	1627,83
	Среднедневное значение за день за 10 дней			49,23	53,84	210,78	1491,52
	Среднедневное значение за день за 10 дней в %			54,70	58,52	55,03	54,84

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"

Ведомость контроля за рационом питания
 Возрастная категория :с 12 лет и старше

Режим питания :двухразовое (завтрак и обед)

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

Наименование группы пищевой продукции	норма продукции в г (нетто) за 10 дней согласно приложению №12 50-60 %	Количество пищевой продукции по дням в граммах на одного человека										Итого за 10 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		
Хлеб ржаной	600-720	50	25	45	50	55	50	25	45	50	60	600	
Хлеб пшеничный	1000-1200	80	80	94	40	100	80	80	90	91	88	1001	
Муку пшеничная	100-120	2,5	10					11			1,56	32,56	замена макаронными изделиями
крупы бобовые	250-300	119	76		60	98	127	55,5			54	689,5	
макаронные изделия	100-120	50		61				61			10	182	замена муки пшеничной
картофель	935-1122		230	20	229	100	50	30	216	75	187	1137	
овощи свежие, сол, томат-паста	1600-1920	110	123	251	161	116	144	193	228	170	282	1778	
фрукты свежие	925-1110	10	100	100	110	11,3	20	8	100	15	11,3	365,6	
с/фрукты	100-120	10	10	10	10	20		10	20		20	100	
мясо 1 кат	390-468	81		37		30		79	19		37	396	
птица потрош 1 кат	265-318	16	87	16	16	44,4	124		16	70	16	405,4	замена рыбы, молока
рыба (филе)	385-462				62				56			118	
молоко	1750-2100	123	172,5	97	249,5	64	122,5	122,5	90	222,5	77	1340,5	
творог 5 %	300-360	45				32	45				32	154	замена яйцом
сыр	75-90	15		10			15		10	15		65	
сметана	50-60			10	10	4		23	10	10	4	71	
масло сл	175-210	26,3	13	31	11	20	24	19	35	30	21	230,3	
масло раст	90-108	11	9	14	8	13	20	17	25	16	18	151	
яйцо	200-240	2	120			8		2	136		8	276	замена творога
сахар	175-210	35	38	29	39,5	48	31	35	30	32	67	384,5	
конд. изделия	75-90					40					40	80	
чай	10-12	0,5		0,5				0,5				1,5	
какао	6-7,2				2		2		2			6	
кофейный напиток	10-12	8				8			8		80	104	
крахмал	20-24					1,5					1,5	3	
соль	25-30	4	4	1	1	6	3	5	6	3	3	6	41
специи	10-12	1,5	1,2	2	1,3	0,25	0,2		0,2		0,4	7,05	

Филимонова Н. М.

Технолог

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

Возрастная категория : с 12 лет и старше

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			кальций (мг)	магний (мг)	фосфор (мг)	железо (мг)	калий (мг)		
	Белки	Жиры	Углевод	Энергитическая ценность	А (рет. Экв)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	кальций (мг)	магний (мг)	фосфор (мг)	железо (мг)	калий (мг)
Фактическая потребность за 1 день (средняя) , согласно меню	49,23	53,84	210,78	1491,52	1427,25	0,72	0,71	57,06	505,56	193,72	712,06	14,36	2072,60
Нормативная потребность за 1 день согласно Приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	45-54	46-55	191-230	1360-1630	450-540	0,7-0,8	0,8-0,96	35-42	600-720	150-180	600-720	09.ноя	600-720



Технолог

Филимонова Н. М.