

Согласовано :

Директор
Муниципального Бюджетного
Образовательного учреждения
"СОШ №17 "

Утверждаю:

Предприниматель-



И. Ю. Буденная



В. И. Капитула

Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд
(завтрак) для школьников 7-11 лет
образовательных учреждений
на весенний период 2025 года.

№ п/п	Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 неделя							
1 день							
1	Птица, тушёная в соусе	290/11	100	13,30	12,98	2,92	188,00
2	Каша гречневая вязкая, салат из белокочанной капусты (дополнительный гарнир)	303/11;45/11	170	4,84	5,66	21,81	157,58
3	Чай с сахаром	376/11+ Прил 7	200	0,07	0,02	14,00	48,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого			510,00	21,09	19,08	56,53	480,78
2 день							
1	Котлета домашняя с соусом	271/11; 528/94	100	7,05	9,67	8,15	148,80
2	Рис припущенный, овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир)	305/11; 71/11	170	3,78	4,32	37,05	202,35
3	Напиток "Солнышко" обогащённый	ТТК №45	200	0,69	0,29	20,86	132,80
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого			510	14,40	14,70	83,85	571,15
3 день							
1	Салат из моркови	ТТК № 30	60	0,76	6,05	7,19	85,20
2	Жаркое по домашнему	259/11	175	12,30	19,50	16,58	383,00
3	Компот из смеси сухофруктов	349/11+ приложение 7	200	0,66	0,09	26,77	111,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	Сдоба обыкновенная (обогащённая)	421/11	40	3,10	1,89	18,84	104,80
Итого			500,00	18,72	27,73	81,68	742,75
4 день							
1	Ёжики куриные	ТТК № 50	90	11,31	12,22	9,09	136,80
2	Макаронные изделия отварные; салат весенний Ассорти (дополнительный гарнир)	309/11; ТТК № 32	170	6,10	8,82	27,34	212,25
3	Напиток апельсиновый витаминизированный	ТТк № 52	200	0,20	0,04	23,92	94,80
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого			500	20,49	21,50	78,15	531,05
5 день							
1	Рыба, запечённая в яйце с соусом	ТТК №47; 528/94	90	9,65	8,42	4,89	102,79
2	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,25
3	Напиток из ягод	1202/11+ прилож 7	200	0,23	0,09	23,56	115,60
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого			560,00	14,87	13,87	68,53	449,64
6 день (суббота)							
1	Сосиски отварные с соусом	243/11; 528/94	100	5,83	12,36	3,36	147,65
2	Каша гречневая вязкая, овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир)	303/11; 71/11	170	4,80	5,05	21,28	149,90
3	напиток яблочный	701/04+приложение 7	200	0,10	0,10	23,60	107,60
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47

5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		510	13,61	17,93	66,04	492,35
	2 неделя						
	7 день						
1	Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК 51	100	11,82	9,10	9,03	157,00
2	Рис припущенный ; салат Витаминный (дополнительный гарнир)	305/11; 49/2011	170	3,95	5,50	38,41	219,09
3	Чай с сахаром	376/11+ Прил 7	200	0,07	0,02	14,00	48,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		510	18,723	15,043	79,239	511,29
	8 день						
1	Бифштекс по-домашнему с соусом	ТТК 52; 528/94	100	8,45	6,18	9,40	127,15
2	Макаронные изделия отварные; овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир)	309/11 ; 71/11	170	5,66	4,54	26,83	170,85
3	Напиток "Весёлые каникулы" витаминизированный	ТТК № 9+ прилож 7	200	0,68	0,10	25,46	113,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		510,00	17,67	11,23	79,48	498,20
	9 день						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	60	0,84	3,61	4,96	55,68
2	Птица, тушёная в соусе с овощами	292/11	200	13,93	19,17	16,38	314
3	Напиток "Осенний" витаминизированный	ТТк № 54	200	0,78	0,05	27,26	113,20
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		500	18,44	23,24	66,39	570,08
	10 день						
1	Котлета рубленные из бройлер-цыплят с соусом	295/11; 528/94	90	5,00	7,26	6,50	111,39
2	Каша гречневая вязкая; винегрет овощной (дополнительный гарнир)	303/11; 67/11	170	4,81	6,94	21,65	170,10
3	Напиток из изюма витаминизированный	ТТК № 55	200	0,46	0,10	28,13	116,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		500,00	13,15	14,71	74,08	484,69
	11 день						
1	Фишболы	ТТК 56	90	10,30	7,07	6,99	108,00
2	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,25
3	напиток яблочный	701/04+приложение 7	200	0,10	0,10	23,60	107,60
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		560	15,38	12,54	70,67	446,85
	12 день (суббота)						
1	Гуляш из мяса птицы	ТТК № 45	90	11,91	12,45	2,66	105,30
2	Макаронные изделия отварные; салат из белокочанной капусты(дополнительный гарнир)	309/11; 45/11	170	5,78	5,16	27,74	180,53
3	Напиток из ягод	1202/11+ прилож 7	200	0,23	0,09	23,56	115,60
4	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		500	20,80	18,12	71,75	488,63
	Среднее значение за период 12 дней			16,99	17,28	73,19	523,23
	%			22,07	21,88	21,85	22,27

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

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах, Хлебпродинформ Москва 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Дели принт Москва 2011г, 2017 г
- 3 Сборник рецептов 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

Режим Распре
 Потребность в витаминах и минеральных веществ
 за 12 дней на на весенний период 2023 г

Возрастная категория : 7-11 лет
 : деление в процентном соотношении пищевых веществ и энергии 20-25 %

	Показатели средние за 1 день										
	Пищевые вещества		Энерг		витамины		Минеральные вещества				
Фактич за 1 де согласная потребность (средняя) , но меню	Белки	Жиры	глевод	сая ценно	А (рет. Экв)	В1 (мг)	С (мг)	кальци й (мг)	магни й(мг)	фосфор(м г)	желез о (мг)
	16,99	17,28	73,19	523,23	153,89	0,30	15,18	250,37	59,29	222,92	2,7
Норма потреб согласивная №10 к ность за 1 день 2.3/2.4.ю Приложения СанПин 3590-20	15,4- 19,25	15,8- 19,75	67- 83,75	470- 587,5	140- 175	0,24- 0,3	12-15	220- 275	50- 62,5	220-275	2,4-3

технолог

Филимонова Н. М.