


Согласовано :


Директор
Муниципального Бюджетного
Образовательного учреждения
"СОШ №17 "

Утверждаю:

Предприниматель-


И. Ю. Буденная




В. И. Капитула



**Примерное двухнедельное меню приготовляемых блюд
(завтрак) для школьников с 12 лет и старше
образовательных учреждений
на весенний период 2025 года.**

№ п/п	Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергитическая 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	200	5,76	6,66	25,92	186,68
3	Чай с сахаром	376/11+ Прил 7	200	0,07	0,02	14,00	48,00
4	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
Итого			550	22,77	20,16	65,56	533,38
2 день							
1	Котлета домашняя с соусом	271/11; 528/94	110	8,31	11,40	9,14	173,63
2	Рис припущенный, овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир)	305/11; 71/11	200	4,51	5,18	44,38	242,34
3	Напиток "Солнышко" обогащённый	ТТК №45	200	0,69	0,29	20,86	132,80
4	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
Итого			560	17,15	17,37	97,10	659,47
3 день							
1	Салат из моркови	ТТК № 30	100	1,26	10,09	11,99	142,00
2	Жаркое по домашнему	259/11	200	16,76	18,43	19,42	301,00
3	Компот из смеси сухофруктов	349/11+ приложение 7	200	0,66	0,09	26,77	111,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Сдоба обыкновенная (обогащённая)	421/11	40	3,10	1,89	18,84	104,80
Итого			570	24,07	30,74	91,78	729,30
4 день							
1	Ёжики куриные	ТТК № 50	100	12,57	13,58	10,10	152,00
2	Макаронные изделия отварные; салат весенний Ассорти (дополнительный гарнир)	309/11; ТТК № 32	200	7,20	9,72	32,62	245,94
3	Напиток апельсиновый витаминизированный	ТТк № 52	200	0,20	0,04	23,92	94,80
4	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
Итого			550	23,61	23,84	89,36	603,44
5 день							
1	Рыба, запечёная в яйце с соусом	ТТК №47; 528/94	100	9,79	8,63	5,52	107,72
2	Пюре картофельное	312/11	180	3,68	5,76	24,53	164,70
3	Напиток из ягод	1202/11+ прилож 7	200	0,23	0,09	23,56	115,60
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого			610,00	16,38	15,12	78,17	505,52
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	200	5,72	6,05	25,39	179,00
3	напиток яблочный	701/04+приложение 7	200	0,10	0,10	23,60	107,60

4	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
	Итого		550	15,28	19,01	75,07	544,95
	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	200	4,68	6,36	45,74	259,08
3	Чай с сахаром	376/11+ Прил 7	200	0,07	0,02	14,00	48,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		560	20,89	16,11	95,47	594,58
	8 день						
1	Бифштекс по-домашнему с соусом	ТТК 52; 528/94	110	10,00	7,21	10,65	147,65
2	Макаронные изделия отварные; овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир)	309/11 ; 71/11	200	6,76	5,44	32,11	204,54
3	Напиток "Весёлые каникулы" витаминизированный	ТТК № 9+ прилож 7	200	0,68	0,10	25,46	113,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		570	21,76	13,38	94,92	595,69
	9 день						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	100	1,41	6,01	8,26	92,80
2	Птица, тушёная в соусе с овощами	292/11	250	14,87	20,62	21,8	357
3	Напиток "Осенний" витаминизированный	ТТК № 54	200	0,78	0,05	27,26	113,20
4	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
	Итого		600	20,70	27,18	80,04	673,70
	10 день						
1	Котлета рубленые из бройлер-цыплят с соусом	295/11; 528/94	100	5,14	7,46	7,14	116,32
2	Каша гречневая вязкая; винегрет овощной (дополнительный гарнир)	303/11; 67/11	200	5,73	7,94	25,75	199,20
3	Напиток из изюма витаминизированный	ТТК № 55	200	0,46	0,10	28,13	116,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		560	15,65	16,13	87,72	562,02
	11 день						
1	Фишболы с маслом сливочным	ТТК 56; 14/11	105	11,48	11,485	7,83	153,1
2	Пюре картофельное	312/11	180	3,68	5,76	24,53	164,70
3	напиток яблочный	701/04+приложение 7	200	0,10	0,10	23,60	107,60
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		615	17,94	17,99	80,52	542,90
	12 день (суббота)						
1	Гуляш из мяса птицы	ТТК № 45	100	13,23	13,83	2,95	117,00
2	Макаронные изделия отварные; салат из белокочанной капусты(дополнительный гарнир)	309/11; 45/11	200	6,88	6,07	33,03	214,22

3	Напиток из ягод	1202/11+ прилож 7	200	0,23	0,09	23,56	115,60
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		560	24,66	20,62	86,24	577,32
	Среднее значение за период 12 дней			20,07	19,80	85,16	593,52
	%			22,30	21,53	22,24	21,82

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

1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах, Хлебпродинформ Москва 2004 г.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Дели принт Москва 2011г, 2017 г

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 питанием на весенний период 2025 г

Возрастная категория :12 лет и старше

Режим питания :одноразовое (завтрак)

Наименование продуктов	порция продукции в г (нетто) за 12 дней согласно приложен ию №12	Количество пищевой продукции по дням в граммах на одного человека												В средне м за 12 дней	Заменапищевой продукции с учётом пищевой ценности Приложение №11				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
Хлеб ржаной	288-360	20	20		20	20	30	30	20	30					11	12	30	220,0	замена муки
Хлеб пшеничный	480-600	30	42	30	30	30	30	45	30	46	55	30	30	428,00					замена муки
Муку пшеничная	48-60	3	3	37		9	3	5	10	3		3		79,00					замена хлеба
крупы бобовые	120-150	44	63		15		44	63		44				273,00					
макаронные изделия	48-60				61				61					122,00					
картофель	449-561			120	4	154			125	5	154			562,00					
овощи свежие, сол, томат-паста	768-960	25	31	117	18	8	28	32	40	205	22	5	28	559,00					
фрукты свежие	444-555		25		22	125	25	10				115	15	337,00					замена сухофруктами
с/фрукты	48-60			20					10	15	15			60,00					замена фруктов
соки, напитки витаминные	480-600		200		200				200	200	200			1000,00					
мясо 1 кат	187-234		43	79			50	65						287,00					замена молока, яйца,
птица потрош 1 кат	127-159	71			66					71	44		72	324,00					замена молока рыбы,
рыба (филе)	184-231					60						80		140,00					замена птицы
молоко	840-1050				27						27			54,00					замена мясом
масло сл	84-105	6	6	12	6	6	6	6	22	6	6	6		88,00					
масло раст	43-54	4	4	7	9	6	1	5	4		7		6	53,00					
яйцо	96-120		1	2	3	10						7		23,00					замена мясом
сахар	84-105	14	25	24	15	16	16	17	19	21	16	15	16	214,00					
чай	4,8-6	1						1						2,00					
Дрожжи	0,72-0,9			1										1,00					
соль	9,6-12	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	11,52					
специи	4,8-6	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	5,76					

Потребность в витаминах и минеральных веществ
за 12 дней на весенний период 2025 г

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Режим питания :одноразовое (завтрак)

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

Потребность	Показатели средние за 1 день											
	Пищевые вещества		Энергия		витамины			Минеральные вещества				
	Белки	Жиры	Углевод	Я	ценнос	А (рет. Экв)	В1 (мг)	С (мг)	кальци й (мг)	магни й(мг)	фосф ор(мг)	железо (мг)
Фактическая потребность за 1 день (средняя) , согласно меню	20,07	19,80	85,16	593,52		273,80	0,31	17,46	249,31	69,53	242,92	4,31
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	0,35	17,5	240- 300	60-75	240- 300	3,6-4,5

технолог

Филимонова Н. М.