

Согласовано :

Директор
Муниципального Бюджетного
Образовательного учреждения
"СОШ №17 "

Утверждаю:

Предприниматель-


И. Ю. Буденная




В. И. Капитула



**Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд
(завтрак, обед) для школьников инвалидов
и с ограниченными возможностями здоровья
с 7 до 11 лет образовательных учреждений
на весенний период 2025 года.**

№ п/п	Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергитиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углев	Ккалл
1 неделя							
1 день							
Завтрак							
1	Бутерброд с с сыром	3/17	60	5,75	10,23	19,81	195,10
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
5	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
Итого за завтрак			500,00	15,26	21,53	87,08	593,10
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; ТТК №101	210	4,26	5,81	11,04	112,80
3	Птица, тушёная в соусе	290/11	100	13,30	12,98	2,92	188,00
4	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	145,50
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	30	2,04	0,39	11,94	60
Итого за обед			790	28,03	26,463	90,4315	719,74
Итого за день:			1290,00	43,29	47,99	177,51	1312,84
2 день							
Завтрак							
1	Макароны с сосисками и томатом	ТТК №32	150	7,04	8,69	28,79	211,50
2	Напиток из изюма	ТТК № 57	200	0,34	0,07	24,34	100,00
3	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
4	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
5	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			500,00	11,41	9,66	85,65	469,20
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	52/11	60	0,84	3,61	4,96	55,68
2	Щи из свежей капусты	88/11;	200	1,33	3,96	5,96	70,40
3	Котлета домашняя с соусом	271/11; 528/94	100	7,05	9,67	8,15	148,80
4	Рис припущенный	305/11	150	3,64	4,30	36,67	199,95
5	Напиток "Солнышко" обогащённый	ТТК №44	200	0,69	0,29	20,86	132,80
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			780	18,63	22,54	108,21	761,63
Среднедневная сбалансированность			1280,00	30,04	32,19	193,86	1230,83
3 день							
Завтрак							
1	Сыр (порциями)	15/11	10	2,63	2,66	0,00	35,00
2	Суп молочный с крупой	121/11	220	3,27	3,93	6,76	78,32
3	Чай с молоком	378/11+ прилож 7	200	1,42	1,60	15,87	87,00
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			500,00	12,70	10,32	56,23	375,62
Обед							

1	Салат из моркови	ТТК № 30	60	0,76	6,05	7,19	85,20
2	Борщ с капустой и картофелем	82/11;	200	1,36	3,91	7,77	81,40
3	Жаркое по домашнем	259/11	175	12,30	19,50	16,58	383,00
4	Компот из смеси сухофруктов	349/11+ приложение 7	200	0,66	0,09	26,77	111,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		705,00	20,16	30,27	89,93	814,60
	Среднедневная сбалансированность		1205,00	32,86	40,59	146,16	1190,22
	4 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; 337/11	200	8,49	5,85	55,21	297,45
3	Какао на молоке	382/11	200	4,08	3,54	17,58	118,60
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	хим состав	20	1,33	1,06	6,88	63
	Итого за завтрак		500,00	19,06	18,42	111,41	699,15
	Обед						
1	Салат витаминный	49/2011	60	0,94	3,61	5,22	57,42
2	Суп картофельный с бобовыми	102/11;	200	4,21	4,22	16,99	118,40
3	Ёжики куриные	ТТК № 50	90	11,31	12,22	9,09	136,80
4	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	168,45
5	Напиток апельсиновый витаминизированный	ТТк № 52	200	0,20	0,04	23,92	94,80
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		770	27,26	25,31	113,29	729,87
	Среднедневная сбалансированность		1270,00	46,32	43,73	224,70	1429,02
	5 день						
	Завтрак						
1	Бутерброд с с сыром	3/17	60	5,75	10,23	19,81	195,10
2	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	175/11	210	6,08	11,18	33,48	260,00
3	Чай с лимоном	377/11+ Приложение № 7	200	0,13	0,02	14,20	59,00
4	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого за завтрак		500,00	14,00	21,82	79,43	574,10
	Обед						
1	Суп из овощей	99/11;	200	1,27	3,99	7,32	76,20
2	Рыба, запечёная в яйце с соусом	ТТК №47 ; 528/94	90	9,65	8,42	4,89	102,79
3	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,25
4	Напиток из ягод	1202/11+ прилож 7	200	0,23	0,09	23,56	115,60
5	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
7	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		810	19,7	18,414	97,6237	632,84
	Среднедневная сбалансированность		1310,00	33,70	40,23	177,05	1206,94
	6 день						
	Завтрак						
1	Бутерброд с с сыром	3/17	60	5,75	10,23	19,81	195,10
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	30	2,04	0,39	11,94	60

	Итого за завтрак		500,00	15,26	21,53	87,08	593,10
	Обед						
1	Салат витаминный	49/2011	60	0,94	3,61	5,22	57,42
2	суп лапша домашняя	113/11;	200	1,93	4,42	11,04	88,80
3	Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК 51	100	11,82	9,10	9,03	157,00
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
7	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		780	23,43	22,15	114,03	740,37
	Среднедневная сбалансированность		1280,00	38,69	43,68	201,11	1333,47
	7 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; 337/11	200	8,49	5,85	55,21	297,45
3	Какао на молоке	382/11	200	4,08	3,54	17,58	118,60
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	хим состав	20	1,33	1,06	6,88	63
	Итого за завтрак		500,00	19,06	18,42	111,41	699,15
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты со св огурцом	ТТК № 11	60	0,76	6,05	3,49	70,80
2	Рассольник "Ленинградский"	96/11;	200	1,61	4,07	9,58	85,80
3	Бифштекс по-домашнему с соусом	ТТК 52; 528/94	100	8,45	6,18	9,40	127,15
4	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	168,45
5	Напиток "Весёлые каникулы" витаминизированный	ТТК № 9+ прилож 7	200	0,68	0,10	25,46	113,00
6	Хлеб пшеничный	пром произ	20	1,52	0,16	9,84	47
7	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		750,00	19,91	21,33	92,18	652,40
	Среднедневная сбалансированность		1250,00	38,97	39,75	203,59	1351,55
	8 день						
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	14/11	10	0,08	7,25	0,13	66,10
2	Суп молочный с макаронными изделиями	120/11	220	4,81	4,18	15,80	132,00
3	Чай с молоком	378/11+ прилож 7	200	1,42	1,60	15,87	87,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Булочка "Октябренок" витаминизированная	ТТК № 2	40	2,90	1,15	21,93	111,00
	Итого		500,00	11,49	14,42	68,49	466,60
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	60	0,84	3,61	4,96	55,68
2	Щи из свежей капусты	88/11;	200	1,33	3,96	5,96	70,40
3	Птица, тушёная в соусе с овощами	292/11	200	13,93	19,17	16,38	314
4	Напиток "Осенний" витаминизированный	ТТК № 54	200	0,78	0,05	27,26	113,20
5	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		730,00	21,96	27,49	86,18	707,28
	Среднедневная сбалансированность		1230,00	33,46	41,91	154,67	1173,88
	9 день						
	Завтрак						
1	Макаронны с сосисками и томатом	ТТК №32	150	7,04	8,69	28,79	211,50
2	Напиток из сухофруктов	ТТК №25	200	0,02	0,01	20,45	83,20
3	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
4	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2

5	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак		500,00	11,10	9,60	81,76	452,40
	Обед						
1	Винегрет овощной	67/11	60	0,70	5,79	3,37	73,80
2	Суп картофельный с бобовыми	102/11;	200	4,21	4,22	16,99	118,40
3	Котлета рубленые из бройлер-цыплят с соусом	295/11; 528/94	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 из изюма витаминизированный	ТТК № 55	200	0,46	0,10	28,13	116,00
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		770,00	20,02	23,08	107,14	719,09
	Среднедневная сбалансированность		1270,00	31,12	32,67	188,90	1171,49
	10 день						
	Завтрак						
1	Бутерброд с с сыром	3/17	60	5,75	10,23	19,81	195,10
2	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	173/11	210	8,27	11,85	35,10	280,00
3	Напиток из сухофруктов	ТТК №25	200	0,02	0,01	20,45	83,20
4	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого за завтрак		500,00	16,08	22,48	87,30	618,30
	Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем	82/11;	200	1,36	3,91	7,77	81,40
2	Фишболы	ТТК 56	90	10,30	7,07	6,99	108,00
3	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,25
4	напиток яблочный	701/04+приложение 7	200	0,10	0,10	23,60	107,60
5	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
7	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		810,00	20,30	17,00	100,22	635,25
	Среднедневная сбалансированность		1310,00	36,38	39,48	187,52	1253,55
	итого за 10 дней		1269,50	38,57	40,22	185,51	1265,38
	Среднедневная сбалансированность в %			50,09	50,91	55,38	53,85

Технолог

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, 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

Потребность в витаминах и минеральных веществ
за 10 дней на весенний период 2025 г

Режим питания :двухразовое (завтрак, обед)

Возрастная категория :7-11 лет

Распределение в процентном соотношении пищевых веществ и энергии 50-60 %

Потребность	Показатели средние за 1 день										
	Пищевые вещества			Энергитическая ценность			витамины			Минеральные вещества	
	Белки	Жиры	Гликовд	ь	А (рет. Экв)	В1 (мг)	С (мг)	кальци й (мг)	магний (мг)	фосфо р(мг)	желез о (мг)
Фактическая потребность за 1 день (средняя) , согласно меню	38,57	40,22	185,51	1265,38	919,40	0,61	31,66	396,89	174,37	546,76	9,71
Нормативная потребность за 1 день согласно Приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	350-420	0,6-0,72	30-36	550-660	125-150	550-660	6-7,2