

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 детей с ограниченными возможностями здоровья
с 12 лет и старше образовательных учреждений
на весенний период 2025 года.**

№ п/п	Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность
				Белки	Жиры	Углево	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	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	30	2,04	0,39	11,94	60,00
Итого за завтрак			550,00	16,84	22,24	87,55	612,10
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;ТТ К №101	260	5,13	7,19	13,85	144,00
3	Птица, тушёная в соусе	290/11	100	13,30	12,98	2,92	188,00
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	174,60
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	30	2,04	0,39	11,94	60,00
Итого за обед			910,00	30,34	30,15	99,94	804,20
Итого за день:			1460,00	47,18	52,39	187,49	1416,30
2 день							
Завтрак							
1	Макароны с сосисками и томатом	ТТК №32	200	9,38	11,58	38,38	282
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			550,00	13,76	12,55	95,24	539,70
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	52/11	100	1,41	6,01	8,26	92,80
2	Щи из свежей капусты	88/11;	250	1,66	4,95	7,45	88,00
3	Котлета домашняя с соусом	27/11/11; 528/04	100	7,05	9,67	8,15	148,80
4	Рис припущенный	305/11	180	4,37	5,16	44,00	239,94
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			900	20,25	26,79	120,34	856,34
Среднедневная сбалансированность			1450,00	34,01	39,34	215,58	1396,04
3 день							
Завтрак							
1	Сыр (порциями)	15/11	10	2,63	2,66	0,00	35,00
2	Суп молочный с крупой	121/11	260	3,86	4,65	7,99	92,56
3	Чай с молоком	378/11+ прилож 7	200	1,42	1,60	15,87	87,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	Сдоба обыкновенная (обогащённая)	421/11	40	3,10	1,89	18,84	104,80
Итого			550,00	14,06	11,11	62,38	413,36
Обед							

1	Салат из моркови	ТТК № 30	100	1,26	10,09	11,99	142,00
2	Борщ с капустой и картофелем	82/11;	250	2,00	5,20	9,75	106,00
3	Жаркое по домашнему	259/11	175	12,30	19,50	16,58	383,00
4	Компот из смеси сухофруктов	349/11+ приложен ие 7	200	0,66	0,09	26,77	111,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	45	3,42	0,36	22,14	105,75
6	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		800,00	21,68	35,63	99,17	907,75
	Среднедневная сбалансированность		1350,00	35,74	46,74	161,55	1321,11
	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	230	10,18	7,01	64,54	350,01
3	Какао на молоке	382/11	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4	Хлеб пшеничный	пром произ	50	3,8	0,4	24,6	118
5	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
6	Кондитерское изделие	хим состав	30	2,00	1,59	10,32	94,50
	Итого за завтрак		550,00	22,18	20,19	129,11	807,21
	Обед						
1	Салат витаминный	49/2011	100	1,57	6,02	8,70	95,70
2	Суп картофельный с бобовыми	102/11;	250	5,26	5,27	21,24	148,00
3	Ёжики куриные	ТТК № 50	100	12,57	13,58	10,10	152,00
4	Макаронные изделия отварные	309/11	180	6,62	5,42	31,73	202,14
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		900	31,30	31,04	127,32	846,64
	Среднедневная сбалансированность		1450,00	53,48	51,23	256,43	1653,85
	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	260	7,60	13,98	41,85	325,00
3	Чай с лимоном	377/11+ Приложе	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		550,00	15,52	24,62	87,80	639,10
	Обед						
1	Суп из овощей	99/11;	250	1,59	4,99	9,15	95,25
2	Рыба, запечёная в яйце с соусом	ТТК №47 ; 528/94	100	9,79	8,63	5,52	107,72
3	Пюре картофельное	312/11	180	3,68	5,76	24,53	164,70
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		900	20,77	20,574	104,175	684,27
	Среднедневная сбалансированность		1450,00	36,29	45,19	191,97	1323,37
	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	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	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого за завтрак		550,00	16,84	22,24	87,55	612,10
	Обед						
1	Салат витаминный	49/2011	100	1,57	6,02	8,70	95,70
2	суп лапша домашняя	113/11;	250	2,80	5,80	13,85	120,00
3	Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК 51	100	11,82	9,10	9,03	157,00
4	Рис припущенный	305/11	180	4,37	5,16	44,00	239,94
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		900	25,66	26,80	127,66	849,84
	Среднедневная сбалансированность		1450,00	42,50	49,04	215,21	1461,94
	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	230	10,18	7,01	64,54	350,01
3	Какао на молоке	382/11	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4	Хлеб пшеничный	пром произ	50	3,8	0,4	24,6	118
5	хлеб ржаной	пром произ	30	2,04	0,39	11,94	60
6	Кондитерское изделие	хим состав	30	2,00	1,59	10,32	94,50
	Итого за завтрак		550,00	22,18	20,19	129,11	807,21
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты со св огурцом	ТТК № 11	100	1,27	10,08	5,82	118,00
2	Рассольник "Ленинградский"	96/11;	250	2,02	5,09	11,98	107,25
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	180	6,62	5,42	31,73	202,14
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		870,00	21,92	27,29	102,19	754,74
	Среднедневная сбалансированность		1420,00	44,10	47,47	231,30	1561,95
	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	260	5,69	4,93	18,67	156,00
3	Чай с молоком	378/11+ прилож 7	200	1,42	1,60	15,87	87,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94
5	Булочка "Октябренок" витаминизированная	ТТК № 2	40	2,90	1,15	21,93	111,00
	Итого		550,00	13,13	15,25	76,28	514,10
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	100	1,41	6,01	8,26	92,80
2	Щи из свежей капусты	88/11;	250	1,66	4,95	7,45	88,00
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		820,00	22,86	30,89	90,97	762,00
	Среднедневная сбалансированность		1370,00	35,99	46,14	167,25	1276,10
	9 день						
	Завтрак						

1	Макароны с сосисками и томатом	ТТК №32	200	9,38	11,58	38,38	282
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		550,00	13,44	12,49	91,35	522,90
	Обед						
1	Винегрет овощной	67/11	100	1,16	9,65	5,62	123,00
2	Суп картофельный с бобовыми	102/11;	250	5,26	5,27	21,24	148,00
3	Котлета рубленные из бройлер-цыплят с соусом	295/11; 528/94	100	5,14	7,46	7,14	116,32
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	174,60
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		900,00	22,60	29,20	118,38	831,92
	Среднедневная сбалансированность		1450,00	36,04	41,69	209,73	1354,82
	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	260	10,24	13,02	43,84	335,00
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		550,00	18,05	23,65	96,04	673,30
	Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем	82/11;	250	2,00	5,20	9,75	106,00
2	Фишболы	ТТК 56	100	11,44	7,86	7,77	120
3	Пюре картофельное	312/11	180	3,68	5,76	24,53	164,70
4	напиток яблочный	701/04+п риложено е 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		900,00	22,70	20,03	107,07	699,30
	Среднедневная сбалансированность		1450,00	40,75	43,68	203,11	1372,60
	итого за 10 дней		1430,00	45,61	46,29	203,96	1413,81
	Среднедневная сбалансированность в %			50,68	50,32	53,25	51,98

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

Ведомость контроля за питанием на весенний период 2025 г

Режим питания :двухразовое (завтрак, обед) Возрастная категория : с 12 лет и старше

Количество пищевой продукции по дням в граммах на одного человека

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										В среднем за 10 дней	Замена пищевой продукции с учётом пищевой ценности Приложение №11		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Хлеб ржаной	600-720	60	50	30	60	60	50	30	60	60	50	30	60	510	изделиями
Хлеб пшеничный	1000-1200	80	80	85	94	80	80	89	80	80	86	105	859	изделиями	
Муку пшеничная	100-120	3	3	37		9	5	10	30	3	3	100	100	изделиями	
крупы бобовые	250-300	99	63	15	89	55	118	59	64	55	64	55	617	замена овощей	
макаронные изделия	100-120	50	58	61	61	50	50	61	20	58	58	20	358	замена хлеба	
картофель	935-1122	30	30	120	50	204	75	105	21	175	21	175	780		
овощи свежие, сол, томат-паста	1600-1920	107	196	199	116	56	110	130	240	116	91	1361	1361	замена бобовыми	
фрукты свежие	925-1110	125	125	15	34	122	22	100	125	100	125	528	528	замена с/фруктами	
с/фрукты	100-120	15	20	15	200	200	15	10	15	30	15	135	135	замена фруктов	
соки, напитки витаминные	1000-1200	100	100	79	66	65	41	18	257	18	44	268	268	замена птицей	
мясо 1 кат	390-468	87	54	79	66	71	44	268	268	44	268	268	268	замена мяса и рыбы	
птица потрош 1 кат	265-318	87	54	79	66	71	44	268	268	44	268	268	268	замена птицей	
рыба (филе)	385-462	123	175	100	100	150	123	100	200	150	150	1121	1121	замена птицей	
молоко	1750-2100	10	4	10	30	24	17	14	30	225	225	225	225		
сыр	75-90	10	4	10	30	24	17	14	30	225	225	225	225		
творог	300-360	10	4	10	30	24	17	14	30	225	225	225	225		
сметана	50-60	10	4	10	30	24	17	14	30	225	225	225	225		
масло сл	175-210	30	18	8	24	30	30	24	17	14	30	225	225		
масло раст	90-108	8	9	16	17	6	16	14	16	19	2	123	123		
айцо	200-240	1	1	2	5	10	5	7	30	30	30	30	30		
сахар	175-210	39	50	44	58	18	46	54	41	31	35	416	416		
чай	10-12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5		
какао	6-7,2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4		
кондитерские изделия	50-60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60	60		
дрожжи	1,5-1,8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		
крахмал	20-30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4		
соль	25-30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25,00	25,00		
специи	10-12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10,00	10,00		

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

Режим питания :двухразовое (завтрак, обед) Возрастная категория : с 12 лет и старше
Распределение в процентном соотношении пищевых веществ и энергии 50-60 %

Потребность	Показатели средние за 1 день										
	Пищевые вещества					Минеральные вещества					
	Белки	Жиры	Гликоид	Пищевая ценность	А (рет. Экв)	В1 (мг)	С (мг)	кальций (мг)	магний (мг)	фосфор (мг)	железо (мг)
Фактическая потребность за 1 день (средняя), согласно меню	45,61	46,29	203,96	1413,81	462,66	0,77	40,74	633,21	196,88	610,27	10,66
Нормативная потребность за 1 день согласно Приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	450-540	0,7-0,84	35-42	600-720	150-180	600-720	9-10,8