

Согласовано :

Директор
Муниципального Бюджетного
Образовательного учреждения
"СОШ №17 "

Утверждаю:

Предприниматель-



Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд
(завтрак) для школьников 7-11 лет
образовательных учреждений
на зимний период 2023-24 года.

№	Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 неделя							
1 день							
1	Гуляш из мяса птицы	контрольное блюдо	90	12,91	12,45	2,66	105,30
2	Рис припущенный	305/11	150	3,64	4,30	36,67	199,95
3	Салат из свежей капусты с кукурузой (дополнительный гарнир)	контрольное блюдо	20	0,30	4,00	1,00	56,00
4	Напиток из ягод	1202/11+ прилож 7	200	0,23	0,09	23,56	115,60
5	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого			510,00	20,72	21,34	86,61	587,55
2 день							
1	Тефтели 1 вариант	278/11	110	8,8	10,41	10,9	171
2	Картофель отварной	310/11	150	2,86	4,32	23,01	142,35
3	икра свекольная (дополнительный гарнир)	75/11	30	0,71	0,03	6,86	55,59
4	Напиток "Классные витаминки" обогащённый	контрольное блюдо	200	0,11	0,05	16,34	67,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого			540,00	16,12	15,31	79,83	546,64
3 день							
1	Бутерброд с с сыром	14/11;15/11	60	5,75	10,23	19,81	195,10
2	Омлет натуральный ,зелёный горошек консервированный (дополнительный гарнир)	340/04; 70/11	150	11,95	11,64	22,45	228,60
3	Чай с сахаром	376/11+ Прил 7	200	0,07	0,02	14,00	48,00
4	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого			510,00	18,17	22,29	66,06	518,70
4 день							
1	Салат "Нотка"	контрольное блюдо	60	2,99	8,01	3,68	98,40
2	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом	295/11; 528/94	90	5,00	7,26	6,50	111,39
3	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	145,50
4	Сок фруктовый	пром произ	200	0,60	0,20	32,60	140,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого			550,00	16,81	20,98	86,02	605,99
5 день							
1	Рыба запечёная с сыром и с соусом молочным	контрольное блюдо; 326/11	90	17,27	10,17	6,20	185,69
2	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,25
3	икра морковная (дополнительный гарнир)	75/11	20	0,70	0,04	7,19	31,92
4	Кисель Молодецкий" витаминизированный	контрольное блюдо	200	0,05	0,00	39,94	131,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого			510,00	21,72	15,25	88,55	587,55

2	мясопродукты, тушёные с капустой	771/11	150	7,77	19,52	10,07	246
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	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
6	Кондитерское изделие	пром произ	40	2,66	2,12	13,75	125
	Итого		500	16,50	32,64	66,00	667,10
	2 неделя						
	7 день						
1	Мясо отварное с соусом	241/11; 528/94	90	11,78	7,03	3,41	121,45
2	Каша рисовая вязкая	303/11	150	2,56	4,17	26,57	154,05
3	Салат Витаминный (дополнительный гарнир)	49/2011	20	0,31	1,20	1,74	19,14
4	Чай с сахаром	376/11+ Прил 7	200	0,07	0,02	14,00	48,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		510	18,37	12,92	68,44	453,34
	8 день						
1	Рагу из птицы	289/11	200	13,71	12,88	17,37	240,00
2	Овощи натуральные (дополнительный гарнир)	71/11	20	0,22	0,04	0,76	4,40
3	Напиток "Богатырь" витаминизированный	контрольное блюдо	200	0,69	0,29	20,86	100,00
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
6	Кондитерское изделие	пром произ	35	2,66	2,12	13,75	125
	Итого		505	20,92	15,83	75,4614	580,1
	9 день						
1	Биточки из говядины с соусом	268/11 ;528/94	90	8,21	7,39	9,93	136,72
2	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	145,50
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	20	1,36	0,26	7,96	40,2
6	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		590,0	17,06	13,39	86,53	555,52
	10 день						
1	Шницель Золотая рыбка	контрольное блюдо	90	9,62	10,38	6,37	159,30
2	Пюре картофельное, капуста тушёная (сложный гарнир)	312/11; 321/11	150	3,26	4,49	18,67	129,50
3	Кисель Молодецкий" витаминизированный	контрольное блюдо	200	0,05	0,00	39,94	131,00
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		500,00	17,25	15,50	91,68	550,30
	11 день						
1	Салат из свеклы с сыром	50/11	60	2,80	5,63	4,31	79,14
2	Тефтели из мяса птицы в соусе	контрольное блюдо	90	9,42	9,32	8,46	103,00
3	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	168,45
4	Сок фруктовый	пром произ	200	0,60	0,20	32,60	140,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	Салат Школьный	контрольное блюдо	60	1,71	9,37	3,18	104,40
	Плов	265/11	150	13,51	6,71	27,34	224,00
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	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
6	Кондитерское изделие	пром произ	30	2,66	2,12	13,75	125
	Итого		500	23,70	20,38	87,78	674,60

Среднедневное значение за 12 дней		523	19,36	18,85	82,12	578,14
Среднедневное значение за 12 дней в %			25,14	23,87	24,51	24,60

Примечание:

Ежедневно проводится искусственная витаминизация витамином С компотов и напитков из расчёта 60 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 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 12 дней на зимний период

Возрастная категория : 7-11 лет

Задания : одноразовый (завтрак)

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

Группы	Показатели средние за 1 день												
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Гликовид	Энергетическая ценность	Вит. А (ретинол) (мкг)	Вит. В1 (тиамин) (мг)	Вит. В2 (рибофлавин) (мг)	Вит. С (аскорбиновая кислота) (мг)	Кальций (мг)	Магний (мг)	Фосфор (мг)	Железо (мг)	Калий (мг)
Значение потребности за 1 день согласно меню	19,36	18,85	82,12	578,14	192,83	0,29	0,28	15,40	226,74	66,16	261,41	2,46	264,51
Значение потребности за 1 день приложения №10 к 3/2.4.3590-20	15,4-19,3	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	140-175	0,3-0,35	0,28-0,35	12-15	220-275	50-62,5	220-275	2,4-3	220-275

Филимонова Н. М.