

Согласовано :

Директор
Муниципального
Образовательного учреждения
"Железнодорожная СОШ №2

Утверждаю:

Предприниматель-



В. И. Капитула

**Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд
(завтрак, обед) для школьников инвалидов
и детей с ограниченными возможностями здоровья
с 7 до 11 лет образовательных учреждений
на осенний период 2024 года.**

	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
1 неделя							
1 день							
Завтрак							
1	Бутерброд с с сыром	3/17	65	7,09	10,30	19,81	212,60
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	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за завтрак			500	16,26	21,54	85,09	600,85
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;	210	4,57	6,03	11,08	120,00
3	Мясо отварное с соусом (красный основной)	241/11; 528/94	90	11,78	7,04	3,41	121,45
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	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за обед			775	25,54	19,97	105,12	705,09
Итого за день				41,80	41,51	190,21	1305,94
2 день							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1174/11	210	5,70	10,65	34,50	258,00
2	Сырники из творога	294/94	50	8,68	4,98	11,03	121,67
3	Кофейный напиток	692/04+ приложен	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого за завтрак			500	20,41	18,35	87,26	570,07
обед							
1	Салат из сырых овощей	29/11	60	0,66	3,63	2,27	44,34
2	Суп картофельный с бобовыми с птицей отварной	102/11;	210	7,15	5,87	17,04	144,80
3	Птица, тушёная в соусе	290/11	100	13,30	12,98	2,92	188,00
4	Картофель отварной	310/11	150	2,86	4,32	23,01	142,35
5	Напиток "Яркое детство" обогащённый	к/бл+ прилож 7	200	0,67	0,10	21,10	105,00
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за обед			785	29,37	27,54	95,97	768,74
Итого за день				49,78	45,89	183,23	1338,81
3 день							
Завтрак							
1	Бутерброд с с сыром	3/17	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 молоком	378/11+ прилож 7	200	1,42	1,60	15,87	87,00
4	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
5	Фрукт свежий яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			535	21,22	24,20	77,88	607,95

	свежих огурцов	20/11	60	0,45	3,61	1,41	39,96
	с капустой и картофелем с птицей отварной, сметаной прокипячёной	82/11;	220	4,20	6,55	8,19	120,70
	котлетки из говядины с соусом томатным	288/11; 587/04	90	8,45	9,45	10,26	157,60
	макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	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	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		785	23,38	24,78	96,39	714,16
	Итого за день			44,60	48,98	174,27	1322,11
	4 день						
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	173/11	210	8,27	11,85	35,10	280,00
2	Какао на молоке	382/11+ Приложен	200	4,08	3,54	17,58	112,60
3	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
4	Фрукт свежий яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак		535	14,45	16,12	72,43	489,85
	обед						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	60	0,84	3,61	4,96	55,68
2	Рассольник "Ленинградский" с птицей отварной, сметаной прокипячёной	96/11;	220	4,79	5,91	16,34	115,90
3	Рыба, тушёная в томате с овощами	229/11	100	12,02	8,00	4,35	138,00
4	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,25
5	Напиток "Здоровье" витаминизированный	ТТК № 7	200	0,70	0,30	22,43	121,00
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		795	26,16	23,26	98,15	712,08
	Итого за день			40,61	39,38	170,57	1201,93
	5 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	200	8,49	5,85	55,21	297,45
3	Кофейный напиток	692/04+ приложен ие 7	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,50
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,20
6	Кондитерское изделие	пром произ	40	2,66	2,12	13,75	125,00
	Итого за завтрак		500,00	17,86	18,12	113,86	695,65
	обед						
1	Салат из свежих помидоров	23/11	60	0,66	3,68	2,74	46,62
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/11	210	3,63	3,34	12,47	107,12
3	Котлета рубленные из бройлер-цыплят с соусом (красный основной)	295/11; 52 8/94	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 "Богатырь" витаминизированный	ТТК № 3	200	0,69	0,29	20,86	100,00
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		775	19,30	20,22	92,72	654,88
	Итого за день			37,16	38,34	206,58	1350,53

2 неделя

	Булочка с с сыром	3/17	65	7,09	10,30	19,81	212,60
	Каши вязкая молочная из манной крупы с маслом	174/11	210	7,40	10,89	41,33	290,00
	Какао на молоке	382/11+ Приложен	200	4,08	3,54	17,58	112,60
	Хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за завтрак		500	20,268	25,059	88,668	665,45
	обед						
1	Салат из белокочанной капусты со св огурцом	ТТК № 11	60	0,76	6,05	3,49	70,80
2	Суп картофельный с бобовыми с птицей отварной	102/11;	210	7,15	5,87	17,04	144,80
3	Плов из мяса птицы	291/11	200	15,74	10,07	41,23	344,00
4	Напиток "Полезный" витаминизированный	ТТК №6	200	0,13	0,16	15,92	92,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
6	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		735	28,52	22,79	107,31	795,85
	Итого за день			47,45	47,78	195,98	1443,80
	7 день						
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из риса с маслом	1174/11	210	5,70	10,65	34,50	258,00
2	Сырники из творога	294/94	50	8,68	4,98	11,03	121,67
3	Чай с лимоном	377/11+ Приложен	200	0,13	0,02	14,20	59,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого за завтрак		500	17,55	15,97	79,41	532,67
	обед						
1	Салат из свежих огурцов	20/11	60	0,45	3,61	1,41	39,96
2	Щи из свежей капусты	88/11;	200	1,60	3,44	6,00	70,40
3	Бефстроганов	250/11	90	13,68	20,79	4,61	261,00
4	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	168,45
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	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		765	26,01	33,01	88,54	767,26
	Итого за день			43,56	48,98	167,95	1299,93
	8 день						
	Завтрак						
1	Булочка с с сыром	3/17	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	Кофейный напиток	692/04+ приложен № 7	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	хлеб ржано-пшеничный	хим состав	25	1,70	0,33	9,95	50,25
5	Фрукт свежий мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого за завтрак		535	23,19	24,80	81,76	608,35
	обед						
1	Салат из свежих помидоров	23/11	60	0,66	3,67	2,74	46,62
2	Суп из овощей	99/11;	200	1,39	3,52	7,49	79,20
3	Котлета Морская с маслом сливочным	ТТК № 17 ;14/11	95	13,36	17,88	6,50	205,90
4	Картофель и овощи, тушёные в соусе (кр основной)	142/11	150	3,18	8,89	23,00	190,80
5	Напиток "Богатырь" витаминизированный	ТТК № 3	200	0,69	0,29	20,86	100,00

	пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	ой	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	а обед		770,00	24,02	34,89	90,22	766,77
	за день			47,21	59,69	171,98	1375,12
	ень						
	Завтрак						
	Бутерброд с с сыром	3/17	65	7,09	10,30	19,81	212,60
2	Каша вязкая молочная из пшѐнной крупы с маслом	173/11	210	8,27	11,85	35,10	280,00
3	Какао на молоке	382/11+ Приложен	200	4,08	3,54	17,58	112,60
4	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за завтрак		500	21,14	26,02	82,44	655,45
	обед						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	60	0,84	3,61	4,96	55,68
2	Рассольник Домашний с птицей отварной,	95/11;	220	4,50	6,64	12,57	130,30
3	Тефтели из мяса птицы в соусе	ТТК № 15	90	9,42	9,32	8,46	103,00
4	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	145,50
5	напиток яблочный	70/104+пр иложение 7	200	0,10	0,10	23,60	107,60
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		785,0	24,18	25,32	99,74	686,33
	Итого за день			45,32	51,34	182,18	1341,78
	10день						
	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; 33	200	8,49	5,85	55,21	297,45
3	Кофейный напиток	692/04+ приложен	200	2,99	2,40	22,05	96,40
4	Хлеб пшеничный	пром произ	30	2,28	0,24	14,76	70,50
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,20
6	Кондитерское изделие (печенье)	пром произ	40	2,66	2,12	13,75	125,00
	Итого за завтрак		500,00	17,86	18,12	113,86	695,65
	обед						
1	Салат из моркови	ТТК № 30	60	0,76	6,05	7,19	85,20
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей отварной	103/11	210	4,55	3,16	14,93	109,00
3	Шницель из говядины с соусом красным основным	268/11; 528/94	90	8,39	7,58	10,23	140,72
4	Пюре картофельное, капуста тушёная (сложный гарнир)	312/11; 321/11	150	3,26	4,49	18,67	129,50
5	Напиток из плодов шиповника	388/11	200	0,68	0,28	20,76	88,20
6	Хлеб пшеничный	пром произ	40	3,04	0,32	19,68	94,00
7	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за обед		775,00	22,37	22,21	101,41	696,87
	Итого за день			40,23	40,33	215,27	1392,52
	Среднедневное значение за 10 дней			43,77	46,22	185,85	1337,25
	Среднедневное значение за 10 дней в %			56,84	58,51	55,48	56,90

НМ

Филимонова Н. М.

Замечание:

Ежедневно проводится искусственная витаминизация витамином С компотов и напитков из расчёта 10 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 при общеобразовательных школах Хлебпродинформ Москва 2004 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Ведомость контроля за рационом питания
 Возрастная категория :7-11 лет

Режим питания :двухразовое (завтрак и обед)

Распределение в процентном соотношении пищевых веществ и энергии -завтрак 20-25%; обед 30-35 %

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										Итого за 10 дней	Замена пищевой продукции с учётом пищевой ценности Приложение №11
		1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День		
Хлеб ржаной	400-480	50	25	50	50	45	50	25	50	50	45	440	
Хлеб пшеничный	750-900	80	80	94	40	90	80	80	88	89	88	809	
Муку пшеничная	75-90	2,5	10	2,2				11	2,5	6	3	37,2	замена макаронными изделиями
крупы бобовые	225-270	97	60		54	81	112			86	45	535	замена картофеля, овощей
макаронные изделия	75-90	40		51				51			8	150	замена муки пшеничной
картофель	935-1122		190	16	188	80	40	24	178	60	146	922	замена крупами
овощи свежие, сол, томат-паста	1400-1680	72	80	205	116	74	112	140	195	119	151	1264	замена крупами
фрукты свежие	925-1110		10	100	110	11,3	20	8	100	15	11,3	385,6	замена с/фруктами
с/фрукты	75-90	10	10	10	10	20		10	20		20	110	замена фруктов свежих
мясо 1 кат	350-420	66		37		30		63,2	17,8		37	251	замена птицы
птица потрош 1 кат	175-210	16	87	16	16	44,4	88			60	16	343,4	замена мяса, рыбы
рыба (филе)	290-348				62				50			112	замена птицы
молоко	1500-1800	98	148	37	221	64	198		80	198	72	1116	
творог 5 %	250-300	45				24		45			24	138	
сыр	50-60	15		10			15		10	15		65	
сметана	50-60			10	10	4		23		10	4	61	
масло сл	150-180	8,3	17	28	15	19	13	10	28	25	20	183,3	
масло раст	75-90	8	10	10	12	10	14	10	20	14	13	121	
яйцо	200-240	2	2	80		6		5	95		6	196	
сахар	150-120	32	38	18	47	46	33	27	30	29	53	353	
конд изделия	50-60					40					40	80	
чай	5-6	0,5						0,5				1	
какао	5-6				2		2			2		6	
кофейный напиток	10-12	1,5	8			8		8			8	33,5	
крахмал	15-18					1,5						1,5	3
соль	15-19	4	4	4	6	5	3	5	3	3	4	5	42
специи	10-12	0,2				0,15	0,25		0,2			0,2	1

Потребность в витаминах и минеральных веществ
за 12 дней на осенний период 2024 г

Возрастная категория : 7-11 лет

Режим питания : двухразовое (завтрак и обед)

Распределение в процентном соотношении пищевых веществ и энергии -завтрак 20-25%; обед 30-35 %

Потребность	Показатели средние за 1 день												
	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества		
	Белки	Жиры	Углевод	Энергит ическая ценност ь	А (рет. Экв)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	кальций (мг)	магний(мг)	фосфор(мг)	железо (мг)	калий (мг)
Фактическая потребность за 1 день (средняя) , согласно меню	43,77	46,22	185,85	1337,25	986,72	0,64	0,71	48,74	470,12	170,00	639,45	8,83	1735,00
Нормативная потребность за 1 день согласно Приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	38,5-46,2	39,5- 47,4	168- 201	1175- 1410	350-420	0,6- 0,72	0,7-0,84	30-36	550-660	125-150	550-660	6-7,2	550-660

Handwritten signature

Технолог

Филимонова Н. М.