

Согласовано :

Директор
Муниципального
Образовательного учреждения
"Железнодорожная СОШ №2

Утверждаю:

Предприниматель-



В. И. Капитула

Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд
(завтрак) для школьников 7-11 лет
образовательных учреждений
на осенний период 2024 года.

Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества			энергетическая	
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
1 неделя							
1 день							
Завтрак							
1	Мясо отварное с соусом	241/11; 528/94	100	14,55	8,54	3,47	145,65
2	Рис припущенный, салат из белокочанной капусты (дополнительный гарнир)	304/11; 45/11	210	4,76	6,13	45,94	258,06
3	Чай с сахаром	376/11+ Прил 7	200	0,07	0,02	14,00	48,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	35	2,66	0,28	17,22	82,25
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого за завтрак			565	23,40	15,23	88,59	574,16
2 день							
Завтрак							
1	Птица, тушёная в соусе	290/11	100	13,30	12,98	2,92	188,00
2	Картофель отварной; овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир)	310/11; 71/11	210	3,76	5,24	28,76	177,42
3	Напиток "Яркое детство" обогащённый	ТТК № 8+ прилож 7	200	0,67	0,10	21,10	105,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	35	2,66	0,28	17,22	82,25
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого за завтрак			565,00	21,75	18,86	77,96	592,87
3 день							
Завтрак							
1	Биточки из говядины с соусом томатным	268/11; 587/04	100	10,02	10,80	11,80	181,80
2	Макаронные изделия отварные, салат из свежих огурцов (дополнительный гарнир)	309/11; 20/11	210	6,85	7,22	32,44	222,12
3	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,00	25,40	110,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	35	2,66	0,28	17,22	82,25
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
Итого за завтрак			565	21,89	18,56	94,82	636,37
4 день							
Завтрак							
1	Рыба, тушёная в томате с овощами	229/11	100	12,02	8,00	4,35	138,00
2	Пюре картофельное	312/11	180	3,68	5,76	24,53	164,70
3	Напиток "Здоровье" витаминизированный	ТТК № 7	200	0,70	0,30	22,43	121,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	35	2,66	0,28	17,22	82,25
5	Фрукт свежий яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			615,00	19,46	14,74	78,33	552,95
5 день							
Завтрак							
1	Салат из свежих помидоров	23/11	100	1,10	6,14	4,57	77,70

	а рубленые из бройлер-цыплят с соусом	295/11;528/94	100	5,14	7,46	7,14	116,32
	а гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	174,60
	питок "Богатырь" витаминизированный	ТТК № 3	200	0,69	0,29	20,86	100,00
	хлеб пшеничный	пром произ	25	1,90	0,20	12,30	58,75
	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого за завтрак		625	15,69	20,36	77,45	567,57
	6 день (суббота)						
	Завтрак						
1	Бутерброд с с сыром	3/17	60	5,75	10,23	19,81	195,1
2	Омлет натуральный ,зелёный горошек консервированный (дополнительный гарнир)	340/04; 70/11	205	17,27	18,40	29,93	296,40
3	Чай с молоком(цельным)	378/11+ прилож 7	200	1,42	1,60	15,87	87,00
4	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
5	Фрукт свежий апельсин		100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за завтрак		585	26,70	30,69	81,67	661,7
	7 день						
	Завтрак						
1	Салат из белокочанной капусты со св огурцом	ТТК № 11	100	1,27	10,08	5,82	118,00
2	Плов из мяса птицы	291/11	225	21,76	17,71	62,98	408,00
3	Напиток "Полезный" витаминизированный	ТТК №6	200	0,13	0,16	15,92	92,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого за завтрак		570	26,42	28,41	104,98	716,95
	8 день						
	Завтрак						
1	Бефстроганов	250/11	100	15,20	23,10	5,12	290,00
2	Макаронные изделия отварные; овощи натуральные свежие (дополнительный гарнир)	309/11; 71/11	210	6,95	5,48	32,87	208,74
3	Чай с лимоном	377/11+ Приложен	200	0,13	0,02	14,20	59,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого за завтрак		555	25,54	29,06	72,45	656,69
	9 день						
	Завтрак						
1	Котлета Морская с маслом сливочным	ТТК № 17 :14/11	105	14,84	19,47	7,22	225,10
2	Картофель и овощи, тушёные в соусе	142/11	180	3,82	10,67	27,60	228,96
3	Напиток "Богатырь" витаминизированный	ТТК № 3	200	0,69	0,29	20,86	100,00
4	Хлеб пшеничный	пром произ	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	Фрукт свежий мандарин		100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак		610	22,05	30,83	75,48	650,81
	10 день						
	Завтрак						
1	Салат из свеклы отварной	52/11	100	1,41	6,01	8,26	92,80
2	Тефтели из мяса птицы в соусе	ТТК № 15	125	11,94	12,95	11,09	178,00
3	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	174,60

	булковый	389/11	200	1,00	0,00	25,40	110,00
	пшеничный	пром произ	25	1,90	0,20	12,30	58,75
	б ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого за завтрак		650,00	23,10	25,43	89,64	654,35
	11 день						
	Завтрак						
1	Шницель из говядины с соусом томатным	268/11; 587/04	110	10,21	11,17	12,50	188,45
2	Пюре картофельное, капуста тушёная (сложный гарнир)	312/11; 321/11	180	3,87	5,45	22,75	156,95
3	Напиток из плодов шиповника	388/11	200	0,68	0,28	20,76	88,20
4	Хлеб пшеничный	пром произ	35	2,66	0,28	17,22	82,25
5	хлеб ржаной	пром произ	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого за завтрак		550,0	19,1	17,5	83,2	566,1
	12 день (суббота)						
	Завтрак						
1	салат картофельный с св огурцами и зелёным	42/11	100	1,70	6,12	8,40	100,00
2	Гуляш из мяса птицы	ТТК №45	100	13,23	13,83	2,95	117,00
3	Макаронные изделия отварные	309/11	180	6,62	5,42	31,73	202,14
4	Чай с молоком	378/11+ прилож 7	200	1,42	1,60	15,87	87,00
5	Хлеб пшеничный	пром произ	25	1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной	пром произ	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого за завтрак		625	26,23	27,43	79,21	605,09
	Среднедневное значение за 12 дней			22,61	23,09	83,65	619,63
	Среднедневное значение за 12 дней в %			25,12	25,10	21,84	22,78

Технолог



Филимонова Н. М.

Примечание:

Ежедневно проводится искусственная витаминизация витамином С компотов и напитков из расчёта 70 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 "Дели принт" Москва 2011г
- 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 рационом питания

Возрастная категория :7-11 лет

Режим питания :одноразовое (завтрак)

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

Наименование группы пищевой продукции	норма продукции в г (нетто) за 12 дней согласно приложению	Количество пищевой продукции по дням в граммах на одного человека												Итого за 12 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	11 день	12 день			
Хлеб ржаной	192-240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	
Хлеб пшеничный	360-450	25	25	39	25	41	40	25	25	34	33	44	25	381		
Муку пшеничная	36-45	2,5	2,5	2,2				4	2,5	2,5	6	3	2,6	25,3	замена макаронными изделиями	
крупы бобовые	108-135	52				36		53			36			177	замена овощей	
макаронные изделия	36-45			51				51					51	153	замена муки пшеничной	
картофель	448,8-561		150		128,25					138		85,5	29	530,75		
овощи свежие, сол, томат-паста	672-840	64	37	34	34	86	65	96	24	34	75	77	40	666	замена крупами	
фрукты свежие	444-555		10		110		100	20	8	100				348	замена соками исухофруктами	
с/фрукты	36-45		10		10	20				20		20		80	замена фруктов	
соки, напитки витаминные	480-600			200							200			400	замена фруктов свежих	
мясо 1 кат	168-210	66		37					63,2	17,3		37		220,5	замена молока сыра	
птица потрош 1 кат	84-105		71			44,4		72			44		71	302,4	замена молока, рыбы	
рыба (филе)	139-174				62					50				112	замена птицей	
молоко	720-900			7	22,5	14	80					23	50	196,5	замена говядиной, птицей	
сыр	24-30						10							10	замена говядиной,	
сметана	24-31,2								23					23		
масло сл	72-90	8,3	5,25	8	5,25	5,25	20		5,25	5	5,25	5	5,3	77,85		
масло раст	36-45	2	3	4	5	8		16	7	8	13	1,75	9	76,75		
яйцо	96-120	2					80			14,4				96,4		
сахар	72-90	13	16	0,5	22	15	12	16	12	15		22	12	155,5		
чай	2,4-3	0,5					0,5		0,5				0,5	2		
соль	7,2-9	3,5	3	4	3,5	3	1,5	2	4,6	2	1	3	1	32,1		
специи	4,8-6	0,1			0,15	0,2		0,12		0,2		1		1,77		

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

Возрастная категория :7-11 лет

Режим питания :одноразовый (завтрак)

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

Потребность	Показатели средние за 1 день												
	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества					
	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	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	19,40	18,93	73,55	541,27	215,41	0,31	0,31	34,74	195,01	76,50	248,93	4,03	809,50
Нормативная потребность за 1 день согласно Приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	15,4-19,3	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	140-175	0,24-0,3	0,28-0,35	12-15	220-275	50-62,5	220-275	2,4-3	220-275

Филимонова Н. М.

Технолог