

Согласовано :

Директор
Муниципального Автономного
Образовательного учреждения
"СОШ №5 "



В. Н. Гордиенко

Утверждаю:

Предприниматель-



В. И. Капитула

Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд
(завтрак) для школьников с 12 лет и старше
образовательных учреждений
на осенний период 2024 года.

№ п/п	Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества			энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	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

2	Котлета рубленные из бройлер-цыплят с соусом	295/11;528/94	100	5,14	7,46	7,14	116,32
3	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	174,60
4	Напиток "Богатырь" витаминизированный	ТТК № 3	200	0,69	0,29	20,86	100,00
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	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

4	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,00	25,40	110,00
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			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

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

Наименование группы пищевой продукции	норма продукции в г (нетто) за 12 дней согласно приложен	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	288-360	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Хлеб пшеничный	480-600	35	35	35	35	51	40	40	35	45	46	57	489
Муку пшеничная	48-60	6	6	6		4			6	4	8	6	52
крупы бобовые	120-150	63				44		52			44		266
макаронные изделия	48-60			61					61				122
картофель	449-561		180		154					166		112	612
овощи свежие, сол, томат-паста	768-960	62	47	60	55	76	180	102	55	55	80	76	896
фрукты свежие	444-555		10				100	20	7			10	147
с/фрукты	48-60		10	20								10	40
соки, напитки витаминные	480-600		200	200	200	200		200		200	200	200	1600
мясо 1 кат	187-234	83					74		83	19		56	315
субпродукты (печень)	96-120			74									145
птица потрош 1 кат	127-159		107			45		109			55		316
рыба (филе)	184-231				62					57			119
молоко	840-1050				27		50					20	147
сыр	36-44						20				15		35
сметана	24-30			12					23				35
масло сл	84-105	8	8	8	8	8	20	10	6	10	10	5	107
масло раст	43-54	1	4	3	5	4	5		4	8	5	7	55
яйцо	96-120									18			18
сахар	84-105	13	15	15	12		12	15	12	10		20	136
чай	4,8-6	1					1		1				14
крахмал	0,72-0,9				2,4					2,4			4,8
соль	9,6-12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	112
специи	4,8-6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,516

Филимонова Н. М. .

Технолог

Потребность в витаминах и минеральных веществ
за 12 дней на осенний период 2023 г
Возрастная категория :с 12 лет и старше

Режим питания :одноразовый (завтрак)

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

Потребность	Показатели средние за 1 день												
	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	витамины					Минеральные вещества			
					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	Белки	Жиры	Углеводы		220,82	0,39	1,25	20,65	226,47	90,01	318,10	5,8	301,1
	23,26	22,31	89,60	647,15									
Нормативная потребность за 1 день согласно Приложения №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					180-	0,28-	0,32-	14-	240-		240-		240-
	18--22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	225	0,35	0,4	17,5	300	60-75	300	3,6-4,5	300