

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ №1

 Н.М. Звездаина

« _____ » 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

 И.В. Шепеленко

« _____ » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для учащихся МБОУ «Средняя школа №1» г. Дзержинска
на 2021-2022 уч. год
(для возрастных групп 12-18 лет)

Меню разработано на основе сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва, 2017г., сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, Москва, 1996 г.

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	230/20	2,38	7,55	9,07	114,57	0,06	14,61	0	0,8	47,28	47,04	21,24	0,79
289/2017	Рагу из птицы	75/50	16,4	9,08	0,05	147	0,082	0	32	0,34	19,2	21,2	168	1,24
309/2017	Макаронные изделия отварные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,00	14,0	56,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		36,52	25,81	132,69	909,2	0,394	24,21	32,02	2,64	120,5	122,63	347,4	7,96
	Итого за день		57,77	47,54	236,5	1676,5	0,706	25,92	89,32	3,15	434,66	449,66	479,43	11,34

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,8
234/2017	Котлеты рыбные	1/75	16,73	10,3	14,1 4	214,19	0,04	0	10	2,7	64	32	172	1,2
494/1996	Сложный гарнир	1/180	4,0	0,8	31,6	150,0	0,2	29,0	28,0	1,0	25,4	44,0	109, 7	1,6
348/2017	Компот из кураги	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,60 2	9,996	54,29 2	0,756
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,051 8	0	0,001 54	0,574	0,91	12,27 8	35,39 2	1,019 2
ТТК	Кондитерское изделие	1/35	1,9	5,0	16,8	159,0	0,018	0	2,8	0,85	7,7	6	23,5	0,7
	Итого		38,68	18,53	166,4	979,95	0,424	24,5	4	2,574	97,7	112,4	451,8	10,0
	Итого за день		64,3	52,52	3025, 4	2136,3	0,754	53,6	97,7	8,324	191,2 5	289,0 8	904,9 6	16,32 8

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день														
	Завтрак													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
243/2017	Сосиска отварная	1/60	34,06	38,3	12,38	38,3	0,08	0,8	30,0	2	38	24	180	1,9
309/2017	Макароны отварные	1/180	6,54	5,04	36,06	216,0	0,144	0	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,001 1	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		48,99	46,52	116,79	589,31	0,341	6	78,0	3,55	84,98	147,9	533,7 6	6,078

	Обед													
Т 24	Закуска овощная	1/70	0,63	0,112	2,0	11,9	0,014	7,84	0	0,98	10,5	19,6	11,9	0,5
82/2017	Борщ с капу- стой, картофе- лем, сметаной	240/10	2,11	6,22	11,4	115,6	0,156	10,3	10	0,846	59,96	31,2	204,5	1,356
278/2017	Тефтели с со- усом	80/40	5,92	7,28	7,68	120	0,04	0,9	0	3,75	22	19	107	0,8
302/2017	Каша рассыпча- тая гречневая	1/180	5,46	10,44	26,34	221,4	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/42	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		26	28,58	146,1	956,13	0,8857	101,2	10,02	8,19	185,7	218,6	646,0	8,78
	Итого за день		75	75,1	262,9	1545,44	1,22	107,2	88,0	11,744	270,67	366,5	1179,8	14,8

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименова- ние блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день														
	Завтрак													
	Продукт йогуртный пастеризованный	1/100	0,6	0,8	3,5	68,0	0,05	0,75	2,5	0	152,5	120	18,75	0,125
210/2017	Омлет натураль- ный	1/53	18,49	18,54	161,1 8	887,27	0,12	1,0	0,4	2,4	201,6	26,6	306	2,64
173/2017	Каша вязкая мо- лочная пшенная с маслом	200/10	2,8	2,53	22,05	129,57	0,084	0,952	45,44	0,017	0,9	110,1	22,11	0,54
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ911316 31068631 7-05	Хлеб ржаной	1/30	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,001 1	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		30,56	33,42	253,6	1469,6	0,321	2,03	46,15	7,667	267,3	197,2	397,8	4,51

Всего за 12 дней		837,1 1	844,2	3448,5	23087, 7	24,14	635,1	2006,3	104,6	4131, 7	3930	11293	193,6
-------------------------	--	------------	-------	--------	-------------	-------	-------	--------	-------	------------	------	-------	-------

Ведомость контроля за рационом питания по завтракам и обедам (возраст 12-18 лет).

Продукт (грамм нетто)	Норма продукта 60% от нормы	Фактически выдано в день на 1 человека												В сред- нем за 12 дней	Отклоне- ние от нормы %	Отклоне- ние за 1 день, гр
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	=	
Хлеб пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	=	
Мука пшеничная	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	=	
Крупы, бобовые	30	41	64,8	82,6	82	51	15	123	64,8	11	51	20	82	57	+ 90 %	+27
Макаронные изделия	12	61	9,6	61	-	-	61	9,6	61	-	-	61	9,6	27	+ 125 %	+18
Картофель	112,2	27,6	149	19	170	277	143	72	19	130	248	193	149	129	+14 %	+16
Овощи, зелень	192	147	180	228	135	179	30	40	212,4	175	137	80	208	148	- 23 %	- 38
Фрукты свежие	111	10	150	-	10	-	-	10	-	-	150	100	-	36	- 60 %	-70
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	12	-	20	-	20	20	-	-	20	-	20	-	20	12	=	
Соки витаминизир., напитки	120	-	-	200	-	200	-	-	200	200	-	200	-	84	- 50 %	-36
Мясо 1-й категории	46,8	-	-	51	79	139	78	79	60	83	150	140	51	76	+ 62 %	+29
Субпродукты	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	
Цыплята 1 кат. потрошенные	31,8	108	68,3	-	-	-	130	12,8	108	-	-	-	70	41,4	+ 30,3 %	+9,6
Рыба –филе	46,2	-	-	50	-	10,5	-	-	-	-	-	-	-	5,0	-89 %	-41
Молоко 3,2 %	210	200	51	16	315	69	131	300	28	175	27	18	30	96	- 52 %	-93
Кисломолоч. продукты 3,2 %	108	100	-	-	100	-	-	100	-	-	-	-	-	25	- 77%	-83
Творог	36	-	-	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	7,66	- 78 %	-28
Сыр	9	20	-	-	-	-	-	25	-	15	-	-	10	7	- 23 %	-2
Сметана	6	20	-	20	-	-	-	-	-	20	21	-	25	8,8	+47 %	+2,8
Масло сливочное	21	26	20	25	30	30	24	20	26	15	18	20	30	24	+13 %	+3
Масло растительное	10,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	
Яйцо	24	-	-	-	40	-	-	-	-	6	-	-	-	3,8	-80%	-20
Сахар	21	32	30	28	35	27	22	24	30	30	32	26	32	28	+23 %	+7
Кондитерские изделия	9	-	35	-	-	-	25	-	-	-	-	-	25	6,25	- 30,6%	-2,75
Чай	1,2	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1,2	=	

Какао	0,72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	
Дрожжи	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	=	=	
Кофейный напиток	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	0,42	-65 %	- 0,7	
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	9	8	8	8	10	+	=		
Крахмал	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,2	=		
Специи	1,2	0,01	0,04	0,04	0,01	0,01	0,01	0,04	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	=	==		

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности по ведомости контроля за рационом питания обучающихся (возраст 12-18 лет).

(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Вид пищевой продукции	Норма продукта за 12 дней	Фактически выдано за 12 дней	Отклонение от нормы	Продукт заменитель, количество продукта заменителя, грамм	Результат замены
Мясо птицы	381,6 грамм	470, грамм	+ 115,5 грамм	= 119 грамм мяса (говядина)	Количество мяса птицы пересчитали в мясо (говядины). Мяса (говядина) получили 350,4+119 = 469,4 гр
Мясо (говядина)	561,6 грамм	912 грамм	+350,4 грамм		
Фрукты свежие	1332 гр	432 гр	- 900 гр	Курага из компота. 3 компота по 20 гр кураги = 60 гр 60 гр кураги = 750 гр св фруктов	Фрукты свежие заменены не в полном объеме. Отклонение по фактически выданным свежим фруктам составило -12,5 гр /день
Рыба - филе	554,4 гр	60,5 гр	- 494 гр	Мясо (говядина) = 429,7 гр	Рыба –филе заменена мясом (говядина) в полном объеме.
Молоко питьевое 3,2 %	2520	1360	-1160	Мясо (говядина) = 39,62 гр , что равноценно 283 гр молока	Молоко питьевое заменено не в полном объеме. Отклонение по фактически выданному молоку составит- 73 гр/день