

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 3

Н.Ю.Бубырь

подпись

расшифровка

" 25 " марта 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"

Кузнецов О.В.

03

2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

на 2023-2024 учебный год

(возраст 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептур для общеобразовательных школ 2017г.
Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г.
Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26			
	Итого за обед	787,5	29,22	27,47	107,72	789,10	207,15	128,97	488,30	11,19	1,46	48,18	18,34	53,98			
ПОЛДНИК																	
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,30	3,10	26,30	146,00	11,00	6,00	31,00	0,70	0,06	2,00	0,03	0,70			
№342/17	Компот из груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20			
	Итого за полдник	300	3,50	3,10	55,20	261,00	18,00	10,00	35,00	1,70	0,07	4,00	0,03	0,90			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1730,5	58,85	67,20	253,98	1835,60	1009,75	247,67	1197,70	17,64	1,96	55,54	58,58	57,95			
№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																	
№338/17	Фрукт свежий	200	0,72	0,28	24,26	114,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20			
№606/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00			
№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60			
№469/13	Макаронны отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80			
№580/13	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	65	11	53	1,4	0,02	1	0,01	0			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21			
	Итого за завтрак	750	25,62	31,28	117,26	906,00	155,00	80,34	341,20	5,90	0,43	39,00	0,77	5,33			
ОБЕД																	
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, цыпленком и сметаной	20/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20			
№331/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	20,10	8,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20			
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20			
№70/17	Огурец консервированный дл/г	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			
№389/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26			
	Итого за обед	870	40,34	27,52	110,52	830,70	166,90	134,15	460,50	9,21	0,53	31,67	0,75	10,80			
ПОЛДНИК																	
ТТК	Роталик с вареным стуженым молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08			
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0			
	Итого за полдник	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1920	70,89	64,80	275,10	1965,84	346,10	225,49	841,50	16,59	1,03	273,87	1,69	16,21			
№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00			

ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ															
№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
№389/17		Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20
№96/04		Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00
№2/13		Сыр твердый	35	9,94	12,74	0,00	155,40	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16
№178/13		Сул молочный с вермишелью	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30
№582/13		Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК		Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21
ОБЕД		Итого за завтрак	755	24,24	29,44	98,20	756,40	551,20	80,34	452,40	7,14	0,36	13,26	0,82	1,39
№153/13		Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	20/250/10	8,90	9,40	17,20	188,77	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20
ТТК		Ёжики домашние	100	19,00	20,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00
№492/13		Рагу овощное	180	4,20	8,00	13,80	143,00	53,00	29,00	101,00	1,20	0,68	11,00	0,96	0,80
ТТК		Капуста квашеная дл/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86
№349/17		Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51
ТТК		Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26
ПОЛДНИК		Итого за обед	920	39,07	40,70	104,47	925,77	270,65	143,97	529,10	7,57	1,04	28,60	1,17	56,05
№604/13		Пирог печеный с конфитуром	100	5,50	5,00	58,00	300,30	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60
№543/13		Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	28,10	115,00	18,00	7,00	12,00	0,20	0,02	12,00	0,00	0,10
		Итого за полдник	300	6,00	5,10	86,10	415,30	46,00	16,00	56,00	0,80	0,09	18,00	0,09	1,70
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1975	69,31	75,24	288,77	2097,47	867,85	240,31	1037,50	15,51	1,49	59,86	2,08	59,14
№ рецепта		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1		ЗАВТРАК ПИТНИЦА	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
№420/10		Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00
ТТК		Запеканка из творога с яблоками, со стуженым молоком	180/25	23,00	12,50	15,50	254,70	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00
ТТК		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ТТК		Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21
ОБЕД		Итого за завтрак	575	30,17	16,42	70,90	539,70	500,70	80,20	556,00	3,96	0,34	0,63	20,18	1,73
№156/13		Сул картофельный с макаронными изделиями, с пылленком	25/250	8,40	4,90	20,00	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44
№294/17		Котлеты рубленые из птицы	100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83
№471/13		Картофель отварной	180	3,50	5,60	25,20	174,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24
ТТК		Кукуруза консервированная дл/г	40	0,88	0,48	5,48	31,60	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86
№538/13		Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества						Витамины							
			белки		жиры		углеводы		ккал		Са		Mg		P		Fe		B1		C		A		E	
			г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,00	0,42											
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26												
	Итого за обед	855	32,43	37,06	118,95	956,10	226,65	131,57	459,50	7,79	0,65	43,08	71,23	52,25												
ПОЛДНИК																										
№606/13	Вагрушка с творогом	100	12,14	6,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80												
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10												
	Итого за полдник	300	12,64	6,34	67,57	380,70	84,67	26,67	135,34	1,37	0,13	27,00	0,04	0,90												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1730	75,24	59,82	257,42	1876,50	812,02	238,44	1150,84	13,12	1,12	70,71	91,45	54,88												
№ рецепта																										
Наименование блюда																										
Выход																										
			белки		жиры		углеводы		ккал		Са		Mg		P		Fe		B1		C		A		E	
1			4,00		5,00		6,00		7,00		8,00		9,00		10,00		11,00		12,00		13,00		14,00		15,00	
ЗАВТРАК/СУББОТА																										
№338/17	Фрукт свежий	210	0,69	0,27	22,81	96,90	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20												
ТТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90												
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7												
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00												
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52												
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21												
	Итого за завтрак	750	34,65	23,34	119,86	829,90	225,20	233,20	586,20	8,61	0,60	41,30	20,07	2,53												
ОБЕД																										
№156/13	Суп крестьянский с крупой, с пылленком и со сметаной	25/250/10	8,05	8,70	12,74	178,20	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20												
ТТК	Бургер куриный	150	16,50	12,70	30,00	279,50	14,70	20,40	113,00	1,90	0,09	0,00	0,04	0,70												
ТТК	Картофель запеченный	180	3,80	5,40	21,60	151,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24												
№70/17	Огурец консервированный д/г	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32												
ТТК	Кисломолочный продукт	200	6,20	6,50	8,54	118,00	250,00	29,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00												
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42												
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26												
	Итого за обед	925	39,67	35,76	100,40	882,20	368,60	147,35	570,50	6,41	0,54	36,67	0,30	4,14												
ПОЛДНИК																										
ТТК	Роталик с вареным стуженым молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08												
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0												
	Итого за полдник	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1975	79,25	65,10	267,58	1941,24	618,00	391,55	1196,50	16,50	1,21	281,17	20,54	6,75												
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:																										
		21872,00	872,54	845,94	3355,91	24271,50	8521,24	3446,90	13104,68	193,13	14,76	1980,93	366,91	605,28												
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:																										
		1822,67	72,71	70,50	279,66	2022,63	710,10	287,24	1092,06	16,09	1,23	165,08	30,58	50,44												

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
2023-2024г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нето) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (весом) на одного человека												В среднем за 12 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Мясо	42	48	73	40	0	98	80	89	20	88	82	0	0	618,0	51,5	122,6
Птица	21	0	0	132	238	0	0	0	0	0	0	114	126	610,0	50,8	242,1
Субпродукты	18	0	80	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	160,0	13,3	74,1
Рыба	34,8	26	0	104	0	0	126	0	0	64	0	0	0	320,0	26,7	76,6
Яйцо	24	65	10	10	0	11,5	16	0	50	6	6	14	9	197,5	16,5	68,6
Молоко	180	196	0	10	75	83	162	216	182	178	235	62,5	174,5	1574,0	131,2	72,9
Кисломолочные продукты	90	0	0	0	0	110	200	0	110	0	0	110	200	730,0	60,8	67,6
Творог	30	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	87,5
Сметана	6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	10	82,0	6,8	113,9
Сыр	6	20	20	10	0	0	0	15	15	0	35	0	10	125,0	10,4	173,6
Масло сливочное	18	28	16	22	23	12	21	29	18	26	23	13	11	242,0	20,2	112,0
Масло растительное	9	10	14,4	16,2	14,3	16	14	12	7	10	14	7	12	146,9	12,2	136,0
Макаронные изделия	9	0	60	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	193,5
Крупы, бобовые	27	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	595,0	49,6	183,6
Сахар	18	18	20	18	16	22	19	19	20	18	18	18	18	224,0	18,7	103,7
Кондитерские и выпечные изделия	6	0	0	50	28	0	0	0	0	0	0	0	0	78,0	6,5	108,3
Картофель	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1528,0	127,3	113,5
Овощи	168	155	143	197	170	152	202	178	168	209	245	111	126	2056,0	171,3	102,0
Сухофрукты	9	30	20	40	0	20	25	44,4	0	20	20	0	20	239,4	20,0	221,7
Чай	0,6	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	55,6
Кофейный напиток, какао	1,8	2	0	0	2	0	6	6	2	0	6	0	2	26,0	2,2	120,4
Фрукты	111	0	252	0	40	46,2	150	0	152	200	42	143,2	180	1205,4	100,5	90,5
Сок	120	400	0	200	200	0	0	125	0	200	200	0	0	1325,0	110,4	92,0
Соль	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,6	1,8	100,0
Мука	9	31	34	34	31	34	17	31	34	34	34	34	34	382,0	31,8	353,7
Хлеб ржаной	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600,0	50,0	104,2
Хлеб пшеничный	90	80	93	82	88	74,5	76	83	78	83	70	99	98	1004,5	83,7	93,0