

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 3

Н.Ю.Бубырь

подпись

расшифровка

«20 » августа _____ 2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"

Кузнецов О.В.



«20 » августа _____ 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 2024-2025 учебный год

(возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов 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.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Вещества					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	ЧЕТВЕРГ																
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
№294/17	Биточки 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			
№469/13	Макаронны отварные	180	6,60	5,80	37,60	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80			
№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 микроутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
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			
ОБЕД	Итого за завтрак	588	32,52	39,30	126,13	977,50	199,20	77,85	369,10	5,09	0,50	2,00	76,03	2,57			
№71/17	Овоши свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звездочки), с цыпленком	25/250	7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44			
№377/13	Плов с мясом	200	20,10	17,10	25,20	396,00	17,00	37,00	197,00	3,00	0,06	1,00	0,15	3,20			
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
	Итого за обед	865	36,40	24,31	122,20	972,00	126,30	108,35	402,90	9,23	0,43	17,77	15,33	9,10			
ПОЛДНИК																	
№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			
№342/17	Компот из свежих групп	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	5,70	5,00	86,90	415,30	35,00	13,00	48,00	1,60	0,08	8,00	0,09	1,80			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1753	74,62	68,61	335,23	2364,8	360,5	199,2	820	15,92	1,013	27,77	91,45	13,47			
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
1	2	3	Белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА																
№1/13	Масло шоколадное	10	0,12	6,20	0,20	64,40	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00			
ТТК	Пудлинг из творожного сыра Рикотта, со сушеным молоком	170/30	29,88	22,68	48,48	526,50	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20			
№376/17	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 микроутриентами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
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			
	Итого за завтрак	550	36,17	30,00	105,08	874,90	330,10	80,79	478,70	4,86	0,40	0,03	0,93	2,14			
ОБЕД																	
№71/17	Овоши свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20			
№342/13	Котлеты рыбные	100	15,8	12,6	15	226	52	20	182	1,6	0,1	0	0,06	4,6			

№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	0,00	0,20			
№1/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1				
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24				
ТТК	Каша молочная кукурузная, с маслом сливочным	200/10	7,21	16,10	27,91	261,00	129,00	39,00	162,00	1,70	0,12	1,30	0,05	0,40				
№552/13	Какое 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	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
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				
ОБЕД	Итого за завтрак	720	22,21	33,60	114,41	847,00	660,60	113,35	581,90	8,22	0,46	13,64	0,20	1,88				
ТТК	Капуста квашеная	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				
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбами консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50				
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55				
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70				
№342/17	Компот из свежих 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				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
ПОЛДНИК	Итого за обед	970	38,42	35,49	153,29	1082,00	207,90	270,37	677,70	12,33	0,83	18,88	0,25	53,75				
№606/13	Ватрушка с конфитюром	100	4,3	2,1	44,0	213,0	14,0	7,0	39,0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,5				
№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0				
	Итого за полдник	300	5,00	2,40	68,40	316,00	27,00	10,00	42,00	1,70	0,09	200,00	0,18	0,50				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1990	65,63	71,49	336,10	2245,00	895,50	393,72	1301,60	22,25	1,38	232,52	0,63	56,13				
№ реч	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества											Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	вещества	вещества	Витаминны	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК	ВТОРНИК																	
№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	Тертель куриные с соусом	75/25	12,80	16,80	12,90	227,00	52,00	25,00	117,00	2,00	0,07	10,00	0,09	4,50				
№460/13	Рис отварной с овощами	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				
№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	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
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				
	Итого за завтрак	670	30,36	28,87	116,25	843,00	456,40	114,95	506,90	5,59	0,47	13,10	40,59	8,64				
ОБЕД																		
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32				
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	15/250/10	7,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24				
№420/13	Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00				
№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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				

№2/13	Сыр твердый	25	6,13	7,00	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки)	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	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
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
ОБЕД	Итого за завтрак	765	21,93	23,80	108,20	741,00	680,60	93,35	543,90	8,02	0,42	13,34	0,17	1,78
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
№153/13	Рассолыник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	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	Ежики 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
№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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
ПОЛДНИК	Итого за обед	940	40,30	39,50	124,20	1014,77	190,10	138,35	497,70	7,41	1,06	26,19	1,17	10,77
	Зефир	44	0,35	0,00	34,54	133,76	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60
№633/13	Булочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90
№575/13	Чай с лимоном	200/5	0,25	0,10	14,10	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за полдник	349	7,30	12,70	104,04	557,76	50,00	23,00	112,00	2,30	0,19	9,00	0,18	2,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2054	69,53	76,00	336,44	2313,53	920,70	254,70	1153,60	17,73	1,67	48,53	1,52	15,05
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Минеральные			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	ПТИЦА													
№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 сгущеным молоком	150/20	18,00	13,78	13,90	233,80	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00
№376/17	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	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
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
	Итого за завтрак	560	26,67	17,80	79,30	588,80	514,70	87,25	579,70	4,74	0,41	0,63	20,18	1,94
ОБЕД														
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20
ТТК	Жаркое из мяса птицы	200	20,90	18,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43
№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	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52
	Итого за обед	860	36,92	31,57	105,20	751,60	143,70	163,55	371,90	7,51	0,58	58,27	0,61	7,09

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
2024-2025г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нето) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) 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	гр 46,8	84	63	0	88	20	0	67	24	65	82	26	0	519,0	43,3	92,4
Птица	гр 31,8	0	0	178	86	0	56	0	40	32	0	66	108	566,0	47,2	148,3
Субпродукты	гр 24	0	98	0	0	0	0	88	0	0	0	0	0	186,0	15,5	64,6
Рыба	гр 46,2	0	0	0	0	104	136	26	0	102	0	0	0	368,0	30,7	66,4
Яйца	гр 24	65	12	18	14	12	16	8	16	12	15	14	18	220,0	18,3	76,4
Молоко	гр 210	196	60	0	75	75	112	216	60	70	260	65	70	1259,0	104,9	50,0
Кисломолочные продукты	гр 108	0	0	0	0	200	0	110	0	0	0	110	200	620,0	51,7	47,8
Творог	гр 36	0	0	0	0	162	0	0	0	0	0	146	0	308,0	25,7	71,3
Сметана	гр 6	0	0	25	0	26	0	0	10	10	10	10	0	91,0	7,6	126,4
Сыр	гр 9	30	0	8	0	0	0	20	0	0	35	0	10	103,0	8,6	95,4
Масло сливочное	гр 21	18	16	22	23	24	25	22	18	20	23	20	21	252,0	21,0	100,0
Масло растительное	гр 10,8	10	12	10	11	10	12	12	7	12	12	10	12	130,0	10,8	100,3
Макаронные изделия	гр 12	61	0	0	68	0	0	0	0	61	15	0	0	205,0	17,1	142,4
Крупы, бобовые	гр 30	36	73	56	41	0	0	106	41	56	12	0	73	494,0	41,2	137,2
Сахар	гр 21	21	24	21	16	23	19	21	20	21	21	21	21	249,0	20,8	98,8
Кондитерские и выпечные изделия	гр 9	44	0	0	28	0	0	28	36	0	0	0	0	136,0	11,3	125,9
Картофель	гр 112,2	50	75	40	75	210	130	75	210	125	140	130	245	1505,0	125,4	111,8
Овощи	гр 192	165	350	341	150	180	175	130	243	190	255	220	140	2539,0	211,6	110,2
Сухофрукты	гр 12	0	20	40	24,4	20	25	52	0	0	20	10	0	211,4	17,6	146,8
Чай	гр 1,2	1	0	2	0	1	0	0	2	1	1	1	0	9,0	0,8	62,5
Кофейный напиток, какао	гр 1,8	5	2	0	2	0	5	5	0	0	5	0	2	26,0	2,2	120,4
Фрукты	гр 111	5	42	198	48	42	120	46	53	220	3	56	170	1003,0	83,6	75,3
Сок	гр 120	200	200	0	200	0	200	0	200	200	200	0	0	1200,0	100,0	83,3
Соль	гр 1,8	1,8	2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	21,8	1,8	100,9
Мука	гр 12	31	28	31	28	28	28	28	28	28	31	28	28	345,0	28,8	239,6
Хлеб ржаной	гр 72	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	840,0	70,0	97,2
Хлеб пшеничный	гр 120	110	123	124	118	104,5	116	113	118	113	108	129	138	1414,5	117,9	98,2