

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 3

01.11.2024 года

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"



Кузнецов О.В.

2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

№ 3, 9, 16, 18, 29, 33, 34, 40, 70, 71

с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по адаптированной программе
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.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (12 дней) с 12 до 18 лет ОБЗ с 05.11.2024г.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
1	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
ПО НЕДЕЛЬНИК																		
№2/13	Сыр твердый	25	6,25	7,42	0,00	90,83	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20				
№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80				
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/5	6,31	15,00	33,71	277,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38				
№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	563	26,86	34,77	100,91	827,83	599,60	104,35	598,90	6,36	0,46	9,40	0,25	3,32				
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	15/250	12,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30				
№402/13	Тертелги в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75				
№469/13	Макароны 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				
ТТК	Капуста квашеная длг	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				
№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 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	960	44,70	37,04	135,70	1021,20	226,05	119,27	451,00	9,82	0,62	16,13	0,24	53,85				
	Зерфир	49	0,39	0,00	38,50	149,00	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				
№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				
	Итого за полдник	349	7,16	12,62	108,90	571,00	53,10	19,40	104,80	1,58	0,19	6,03	0,18	2,50				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1872	78,72	84,43	345,51	2420,03	878,75	243,02	1154,70	17,76	1,27	31,56	0,67	59,67				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ВТОРНИК																		
№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				
№271/17	Коглетты домашние с соусом	75/25	15	19,8	11,8	286	25	34	126	1,7	0,13	0,7	0,03	3,6				
№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	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	760	35,46	31,17	135,75	990,00	225,20	252,25	577,90	12,39	0,71	6,00	20,07	5,44				

ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																			
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества												Минеральные вещества				
			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 ПОНЕДЕЛЬНИК																			
№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	Тертые 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					
№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					
№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	34,76	31,07	125,65	917,00	461,20	245,75	664,90	9,99	0,67	11,90	40,13	6,14					
ОБЕД																			
№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	200	16,80	16,70	36,10	355,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00					
№73/17	Икра кабачковая д/г	50	0,45	2,40	3,70	38,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20					
№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	1975	60,42	59,39	335,09	2137,00	876,70	232,72	1075,60	17,21	1,13	232,48	0,56	56,61					
ПОЛДНИК																			
№606/13	Ватрушка с конфитуром	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:	1975	60,42	59,39	335,09	2137,00	876,70	232,72	1075,60	17,21	1,13	232,48	0,56	56,61					
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																			
№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	Тертые 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					
№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					
№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	34,76	31,07	125,65	917,00	461,20	245,75	664,90	9,99	0,67	11,90	40,13	6,14					
ОБЕД																			
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными 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					
№469/13	Макаронь 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					
ТТК	Капуста квашеная д/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					
№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					
	Итого за обед	970	34,52	36,59	140,59	1027,00	202,10	115,37	471,70	7,73	0,64	18,88	0,24	53,85					
ПОЛДНИК																			
№606/13	Ватрушка с конфитуром	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:	1975	60,42	59,39	335,09	2137,00	876,70	232,72	1075,60	17,21	1,13	232,48	0,56	56,61					

№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													
	Итого за завтрак	755	21,83	15,50	108,10	666,00	679,60	93,35	541,90	8,02	0,42	13,34	0,10	1,68													
ОБЕД																											
№153/13	Рассолыник Ленинградский с мясом, со сметаной	12,5/250/10	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	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													
ТТК	Капуста квашеная д/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	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	862,5	39,10	29,47	115,50	794,17	239,45	190,57	474,50	7,47	0,57	56,40	0,60	52,94													
ПОЛДНИК																											
	Зефир	49	0,39	0,00	38,50	149,00	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													
№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													
	Итого за полдник	349	7,16	12,62	108,90	571,00	53,10	19,40	104,80	1,58	0,19	6,03	0,18	2,50													
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1966,5	68,09	57,59	332,50	2031,17	972,15	303,32	1121,20	17,07	1,18	75,77	0,88	57,12													
№ реч	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины												
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	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	ПИТНИЦА																										
№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 ступеным 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																											
№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													
№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													
№73/17	Икра кабачковая д/г	60	0,50	2,60	4,00	42,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20													
№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	820	35,92	32,54	114,90	972,20	121,70	101,75	369,40	7,68	0,40	14,20	0,37	4,74													
ПОЛДНИК																											
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	8,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80													

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ С 05.11.2024г.

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 % (+/-)	
		ед. изм.															
		12-18 лет ОБЗ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Мясо	гр	46,8	84	63	0	62	20	0	67	24	65	20	90	0	495,0	41,3	88,1
Птица	гр	31,8	0	0	178	86	0	72	0	40	32	0	0	120	528,0	44,0	138,4
Субпродукты	гр	24	0	98	0	0	0	0	0	88	0	0	0	0	186,0	15,5	64,6
Рыба	гр	46,2	0	0	0	0	104	136	26	0	121	0	0	0	387,0	32,3	69,8
Дйно	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	0	0	0	110	0	0	110	0	220,0	18,3	17,0
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	25	0	8	0	0	0	20	0	0	35	0	10	98,0	8,2	90,7
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	61	0	61	15	0	0	166,0	13,8	115,3
Крупы, бобовые	гр	30	36	73	56	10	41	0	41	73	56	12	0	73	471,0	39,3	130,8
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	49	0	0	28	0	0	28	36	0	0	0	0	141,0	11,8	130,6
Картофель	гр	112,2	50	75	40	205	70	130	75	210	130	140	130	245	1500,0	125,0	111,4
Овощи	гр	192	165	300	311	150	180	175	130	153	190	205	220	140	2319,0	193,3	100,7
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	0	42	198	48	42	0	46	53	220	3	56	170	878,0	73,2	65,9
Сок	гр	120	200	200	0	200	200	0	200	0	200	200	0	0	1400,0	116,7	97,2
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	245,0	20,4	170,1
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