

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 3

01 ноября 2024 года

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



Кузнецов О.В.

"01 ноября 2024"

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 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.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (10 дней) с 12 до 18 лет с 05.11.2024г.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Витамины				
															В1	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																			
№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	Кекао 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		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					
ОБЕД																			
№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	Тфтели 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	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					
ТТК	Капустя 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					
№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					
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					
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:	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	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК 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	Котлеты 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					
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					
ОБЕД																			

№ п/п	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины						
			белки	жиры	углеводы	кал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРТ	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 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	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	
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями (звёздочки), с пылешком	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	
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 д/г	75	1,35	0,08	2,25	17,50	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	920	40,15	36,06	124,75	1054,50	268,65	136,57	519,70	9,99	1,17	34,18	16,14	58,24	
№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 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	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	1808	78,37	80,36	337,78	2447,3	502,85	227,42	936,8	16,68	1,753	44,18	92,26	62,61	
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины						
			белки	жиры	углеводы	кал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА	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	
№389/17	Пудинг из творожного сыра Рикотта, со сгущенным молоком	150/30	24,90	18,90	40,40	438,58	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	1,20	
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	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	660	32,07	20,02	117,00	807,58	341,70	88,75	489,70	7,64	0,41	4,03	0,20	2,34	
№145/13	Ши из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	12,5/250/10	6,80	8,00	8,30	164,00	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	
№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	

№ п/п	№ рецепта	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																				
ЗАВТРАК																				
№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	Терфели 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		815	32,10	27,44	124,31	889,60	119,60	117,55	450,40	10,90	1,47	43,50	18,34	6,58					
ПОЛДНИК																				
	Мармелад фруктово-ягодный		36	0,18	0,00	35,10	131,85	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,16	0,00					
№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					
№376/17	Чай с сахаром		200	0,30	0,10	15,20	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00					
	Итого за полдник		336	3,78	3,20	76,60	339,85	32,00	14,00	44,00	2,70	0,07	8,00	0,19	0,70					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1821	70,64	61,71	326,56	2146,45	612,80	377,30	1159,30	23,59	2,21	63,40	58,66	13,42					
№ п/п																				
№ рецепта																				
Наименование блюда																				
Выход																				
белки																				
жиры																				
углеводы																				
ккал																				
Са																				
Мг																				
Р																				
Fe																				
В1																				
С																				
А																				
Е																				
ЗАВТРАК																				
ЗАВТРАК																				
№338/17	Фрукт свежий		160	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20					
№268/17	Шницель мясной с соусом		75/25	12,20	14,90	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	12,70	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		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		720	27,02	30,66	127,16	901,40	166,60	87,35	361,90	6,66	0,49	39,00	0,04	5,54					
ОБЕД																				
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пылпеном		25/250	8,40	8,90	20,00	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44					
№331/13	Рыба, тушенная в томате с овощами		100	22,13	11,50	16,10	133,70	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 д/г		100	2,8	0	1,3	16	9,2	5,6	9,6	0,24	0,01	1,4	0	0,3					
№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		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	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
ОБЕД	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
№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
ПОЛДНИК	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
№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
№575/13	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00
	Итого за полдник	300	12,44	8,19	56,07	325,70	79,67	17,67	120,34	1,67	0,13	200,00	0,20	0,80
	Итого за день:	1680	75,03	58,53	250,27	1766,10	716,07	206,67	1069,44	14,09	0,94	214,83	20,75	7,48
	Итого за 10 дней:	17927,50	752,54	650,71	3241,79	21702,58	6449,39	2692,82	10444,58	175,88	13,10	1084,69	212,12	304,55
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1792,75	75,25	65,07	324,18	2170,26	644,94	269,28	1044,46	17,59	1,31	108,47	21,21	30,46

ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
по цикличному меню с 05.11.2024г.

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от сл. изм. возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (ясето) на одного человека										В среднем за 10 дней	В среднем за 1 день	Отклоне- ние от нормы в % (+/-)	
		12-18 лет													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Мясо	гр	46,8	84	63	0	62	20	67	24	65	20	90	495,0	49,5	105,8
Птица	гр	31,8	0	0	178	86	0	0	40	32	0	0	336,0	33,6	105,7
Субпродукты	гр	24	0	98	0	0	0	0	88	0	0	0	186,0	18,6	77,5
Рыба	гр	46,2	0	0	0	0	104	26	0	121	0	0	251,0	25,1	54,3
Яйцо	гр	24	65	12	18	14	12	8	16	12	15	14	186,0	18,6	77,5
Молоко	гр	210	196	60	0	75	75	216	60	70	260	65	1077,0	107,7	51,3
Кисломолочные продукты	гр	108	0	0	0	0	0	0	110	0	0	110	220,0	22,0	20,4
Творог	гр	36	0	0	0	0	162	0	0	0	0	146	308,0	30,8	85,6
Сметана	гр	6	0	0	25	0	26	0	10	10	10	10	91,0	9,1	151,7
Сыр	гр	9	25	0	8	0	0	20	0	0	35	0	88,0	8,8	97,8
Масло сливочное	гр	21	18	16	22	23	24	22	18	20	23	20	206,0	20,6	98,1
Масло растительное	гр	10,8	10	12	10	11	10	12	7	12	12	10	106,0	10,6	98,1
Макаронные изделия	гр	12	61	0	0	68	0	61	0	61	15	0	166,0	16,6	138,3
Крупы, бобовые	гр	30	36	73	56	10	41	41	73	56	12	0	398,0	39,8	132,7
Сахар	гр	21	21	24	21	16	23	21	20	21	21	21	209,0	20,9	99,5
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гр	9	49	0	0	28	0	28	36	0	0	0	141,0	14,1	156,7
Картофель	гр	112,2	50	75	40	205	70	75	210	130	140	130	1125,0	112,5	100,3
Овощи	гр	192	165	300	311	150	180	130	153	190	205	220	2004,0	200,4	104,4
Сухофрукты	гр	12	0	20	40	24,4	20	52	0	0	20	10	186,4	18,6	155,3
Чай	гр	1,2	1	0	2	0	1	0	2	1	1	1	9,0	0,9	75,0
Кофейный напиток, какао	гр	1,8	5	2	0	2	0	5	0	0	5	0	19,0	1,9	105,6
Фрукты	гр	111	0	42	198	48	42	46	53	220	3	56	708,0	70,8	63,8
Сок	гр	120	200	200	0	200	200	200	0	200	200	0	1400,0	140,0	116,7
Соль	гр	1,8	1,8	2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18,2	1,8	101,1
Мука	гр	12	31	28	31	28	28	28	28	28	31	28	189,0	18,9	157,5
Хлеб ржаной	гр	72	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700,0	70,0	97,2
Хлеб пшеничный	гр	120	110	123	124	118	104,5	113	118	113	108	129	1160,5	116,1	96,7