

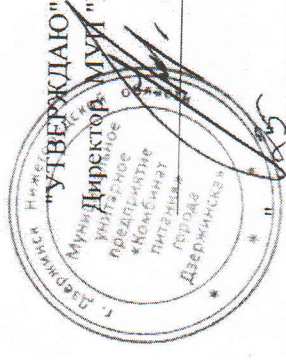


Директор МБОУ СОШ № 12

Юрлова И.А.

расшифровка

" 25 " 03 2024 год



Муниципальное предприятие "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

" 03 " 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 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 с 12 до 18 лет

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	B1	C	A	E
1	2	3																
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																		
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																		
№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			
№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24				
№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				
№272/13	Каша молочная пшенная	200	8,60	12,30	40,50	307,80	124,00	51,00	191,00	2,50	0,18	1,26	0,06	0,14				
№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	758	31,26	33,92	119,05	932,90	701,40	132,25	699,90	9,15	0,55	6,80	20,23	3,32				
№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				
№402/13	Тефтели 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				
№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				
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				
№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	970	40,00	32,04	139,60	992,00	210,55	142,47	520,00	9,62	0,63	23,33	0,71	56,45				
№604/13	Пирог печеный с рисом и яйцом	100	6,33	9,20	38,50	262,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60				
№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	7,03	9,50	62,90	365,00	41,00	12,00	47,00	1,60	0,08	206,00	0,25	1,60				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2028	78,29	75,46	321,55	2289,90	952,95	286,72	1266,90	20,37	1,26	236,13	21,19	61,37				
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																		
ЗАВТРАК ВТОРНИК																		
№338/17	Фрукт свежий	170	0,56	0,22	18,47	56,69	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20				
№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				
№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				
№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		750	36,83	34,34	133,07	990,69	483,50	260,75	701,70	10,20	0,72	38,97	0,14	5,68				

ОБЕД	№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	E					
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
		Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	15/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20					
№145/13		Макаронник с мясом	200	26,60	15,50	38,20	400,00	25,00	35,00	234,00	4,00	0,14	1,20	0,08	1,50					
№479/13		Кукуруза консервированная д/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
ТТК		Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,03	1,10					
№546/13		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					
ТТК		Итого за обед	795	40,96	25,14	130,51	971,70	243,05	131,77	481,70	8,57	0,55	28,08	0,32	51,60					
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					
ТТК		Компот из клубники	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					
ТТК		Итого за полдник	300	6,00	5,20	86,90	422,30	46,00	21,00	62,00	1,30	0,08	33,00	0,09	1,70					
ТТК		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1845	83,79	64,68	350,48	2384,69	772,55	413,52	1245,40	20,07	1,35	100,05	0,55	58,98					
ЗАВТРАК СРЕДА																				
№432/13		Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,10	5,13	18,60	124,60	16,00	12,00	64,00	0,80	0,14	0,00	0,04	1,00					
№460/13		Голень куриная отварная	100	21,80	12,20	0,80	220,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40					
№652/94		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					
ТТК		Отвар шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	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					
ТТК		Итого за завтрак	588	35,50	24,13	122,20	891,60	142,60	114,55	472,90	7,16	0,55	219,20	0,82	5,54					
ОБЕД																				
№164/13		Суп картофельный с рисом, с мясом	25/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30					
№350/13		Шницель рыбный натуральный	100	21,40	17,60	9,00	280,00	48,00	40,00	212,00	1,80	0,18	4,00	12,00	5,20					
№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		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					
ТТК		Итого за обед	945	43,60	35,27	134,50	1035,00	271,45	173,57	597,50	8,07	0,80	42,80	12,25	55,05					
ПОЛДНИК																				
№633/13		Булочка с сыром	100	6,9	12,1	54	368,8	24,00	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14					
№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		Итого за полдник	300	8,30	12,30	80,40	488,80	38,00	21,30	75,30	3,60	0,12	9,30	0,02	0,34					
ТТК		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1833	87,4	71,7	337,1	2415,4	452,05	309,42	1145,7	18,83	1,47	271,3	13,09	60,93					

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества										Витамины				
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E							
№178/13		Суп 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	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	22,90	25,90	108,20	782,10	682,00	93,39	544,90	8,04	0,43	13,34	0,83	1,68							
№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		Бжжи 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	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							
ПОЛДНИК		Итого за обед	950	41,40	39,57	125,30	1037,77	278,85	150,57	546,50	7,97	1,10	28,60	1,17	56,31							
№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:	2015	70,30	70,57	319,60	2235,17	1006,45	259,96	1147,40	16,81	1,62	59,94	2,09	59,69							
№ рец		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества										Витамины				
1		2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E							
ЗАВТРАК		ПЯТНИЦА		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 сгущенным молоком	180/10	22,90	10,80	15,40	250,30	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	580	31,57	14,82	80,80	605,30	514,70	87,25	579,70	4,74	0,41	0,63	20,18	1,94							
№156/13		Суп картофельный с макаронными изделиями, с щипленком	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 д/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							
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	885	34,76	35,93	139,78	1068,10	234,45	138,17	476,90	8,19	0,71	43,08	71,23	52,51							
№606/13		Ватрушка 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							

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

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) 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.														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Мясо	46,8	48	73	40	0	98	80	89	20	88	82	0	0	618,0	51,5	110,0
Птица	31,8	0	0	132	238	0	0	0	0	0	0	114	126	610,0	50,8	159,9
Субпродукты	24	0	80	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	160,0	13,3	55,6
Рыба	46,2	26	0	104	0	0	126	0	0	64	0	0	0	320,0	26,7	57,7
Яйло	24	65	10	10	0	11,5	16	0	50	6	6	14	9	197,5	16,5	68,6
Молоко	210	185	0	10	75	63	162	216	182	178	235	37,5	174,5	1518,0	126,5	60,2
Кисломолочные продукты	108	0	0	0	0	110	200	0	110	0	0	110	200	730,0	60,8	56,3
Творог	36	0	0	0	0	164	0	0	0	0	0	151	0	315,0	26,3	72,9
Сметана	6	0	10	0	0	16	10	0	10	10	10	6	10	82,0	6,8	113,9
Сыр	9	25	20	10	0	0	0	25	0	0	25	0	10	115,0	9,6	106,5
Масло сливочное	21	18	24	22	28	12	21	29	18	26	23	18	11	250,0	20,8	99,2
Масло растительное	10,8	10	19,6	18	14,3	16	14	12	7	10	14	7	12	153,9	12,8	118,8
Макаронные изделия	12	0	60	0	68	0	0	0	0	61	20	0	0	209,0	17,4	145,1
Крупы, бобовые	30	116	73	56	0	51	8	106	44	56	12	0	73	595,0	49,6	165,3
Сахар	21	21	24	21	16	23	19	21	20	21	21	21	21	249,0	20,8	98,8
Кондитерские и выпечные изделия	9	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50,0	4,2	46,3
Картофель	112,2	75	30	162	171	50	164	50	213	20	140	228	225	1528,0	127,3	113,5
Овощи	192	155	143	197	170	152	202	178	168	209	245	111	126	2056,0	171,3	89,2
Сухофрукты	12	30	20	40	0	20	25	44,4	0	20	20	0	20	239,4	20,0	166,3
Чай	1,2	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4,0	0,3	27,8
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	222	0	190	46,2	170	0	152	160	42	143,2	170	1295,4	108,0	97,3
Сок	120	400	0	200	200	0	0	200	0	200	200	0	0	1400,0	116,7	97,2
Соль	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	12	31	34	34	31	34	17	31	34	34	34	34	34	382,0	31,8	265,3
Хлеб ржаной	72	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960,0	80,0	111,1
Хлеб пшеничный	120	110	123	112	118	104,5	106	113	108	113	100	129	138	1374,5	114,5	95,5