

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУСОШ № 22



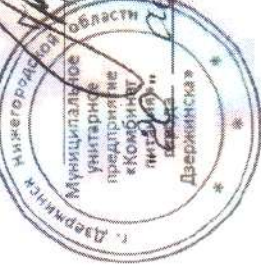
подпись _____

расшифровка _____

2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"



Кузнецов О.В.

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 7-11 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 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Витамины						
															В1	С	А	Е			
1	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	ЗАВТРАК																				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																				
№62/13	Молоко витаминизированное фасованное	200	2,80	3,20	4,70	58,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20							
	Сыр твердый	30	7,35	8,90	0,00	109,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20							
№6307/13	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							
	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/10	6,31	19,00	33,71	314,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38							
№6582/13	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 микроульфитами	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	753	29,26	43,35	95,61	871,00	599,60	105,30	589,20	8,38	0,41	13,40	0,25	3,31							
ОБЕД																					
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							
№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	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							
№469/13	Макаронные 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							
№6389/17	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	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 микроульфитами	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	930	42,37	38,17	114,87	909,20	218,25	112,67	433,60	9,42	0,56	16,13	0,24	53,59							
ПОЛДНИК																					
	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							
№6633/13	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							
№6575/13	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:	2032	78,93	94,22	314,52	2337,96	867,85	240,97	1134,80	20,10	1,16	38,53	0,67	59,40							
№ 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																				
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,0	4,5	19,9	120,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
№6389/17	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							
№62/13	Сыр твердый	30	7,35	8,90	0,00	109,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20							
№671/17	Коплеты 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 микроульфитами	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							

№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				
ТТК	Картофель по-деревенски	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				
№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				
	Итого за обед	910	32,27	28,43	103,67	784,00	198,30	129,75	466,30	6,61	0,58	50,39	0,32	8,55				
ПОЛДНИК																		
№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				
№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				
	Итого за полдник	300	12,34	6,34	66,57	373,70	73,67	18,67	121,34	1,67	0,13	2,00	0,04	1,00				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	85,10	70,09	279,71	2092,10	811,07	232,66	1152,64	12,46	1,08	53,02	21,29	11,48				
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
1	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																		
№338/17	Фрукт свежий	200	2,10	0,50	18,10	94,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20				
№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				
№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				
№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				
	Итого за завтрак	890	22,71	25,70	122,41	796,60	680,60	117,30	573,20	7,54	0,45	51,64	0,13	1,77				
ОБЕД																		
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	Сул 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				
№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	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	1040	36,09	36,62	132,46	970,00	200,10	263,77	660,30	11,93	0,77	18,88	0,25	53,49				
ПОЛДНИК																		
№606/13	Ватрушка с конфитором	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:	2230	63,80	64,72	323,27	2082,60	907,70	391,07	1275,50	21,17	1,31	270,52	0,56	55,76				
				Пищевые					Минеральные					Витамины				

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Вещества						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			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
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,0	4,5	19,9	120,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№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	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
№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	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	688	29,99	39,48	126,30	957,80	444,80	107,94	486,20	4,83	0,41	13,10	41,32	8,43
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	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	840	30,82	26,90	102,78	749,60	118,80	116,75	439,50	10,63	1,42	45,77	18,34	8,44
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:			1864	64,59	69,58	305,68	2047,25	595,60	238,69	18,16	1,90	66,87	59,85	17,57
№ п/п	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			СРЕДА											
№338/17	Фрукт свежий	180	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
	Молоко витаминизированное фасованное	200	2,80	3,20	4,70	58,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	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	Макароны 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	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	920	28,32	33,76	121,86	889,40	166,60	88,30	352,20	8,68	0,44	43,00	0,04	5,53
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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Вещества					Вещества						
			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 ПЯТНИЦА														
№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
№338/17	Фрукт свежий	200	0,65	0,60	22,05	104,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20
	Запеканка из творога с яблоками, со сгущеным молоком	180/20	23,00	14,50	15,50	254,70	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	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	760	30,82	19,02	92,95	643,70	535,70	91,20	573,00	4,06	0,40	38,63	20,18	1,93
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 картошкой, 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	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	830	34,59	32,70	84,37	639,60	135,90	156,95	354,50	7,11	0,52	58,27	0,61	6,83
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
№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:	1890	77,85	59,91	233,39	1709,00	751,27	265,82	1047,84	12,84	1,05	296,90	20,99	9,56
	Итого за 10 дней:	19839,50	761,65	726,07	3018,25	21252,29	6613,29	2670,86	10456,18	173,70	12,36	1206,79	333,71	326,17
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1983,95	63,47	60,51	251,52	1771,02	551,11	222,57	871,35	14,48	1,03	100,57	27,81	27,18

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 10 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
		7-11 лет	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Масло	42	84	63	0	88	20	67	24	65	82	26	519,0	51,9	123,6
Пшеница	21	0	0	178	86	0	40	32	0	66	402,0	40,2	191,4	
Сублипродукты	18	0	98	0	0	0	88	0	0	0	186,0	18,6	103,3	
Рыба	34,8	0	0	0	0	104	26	0	102	0	0	232,0	23,2	66,7
Йогурт	24	65	12	18	14	12	8	16	12	65	14	236,0	23,6	98,3
Молоко	180	396	50	0	275	75	216	60	270	425	55	1822,0	182,2	101,2
Кисломолочные продукты	90	0	0	0	0	110	0	110	0	0	110	330,0	33,0	36,7
Творог	30	0	0	0	0	188	0	0	0	0	168	356,0	35,6	118,7
Сметана	6	0	0	25	0	26	0	10	10	10	10	91,0	9,1	151,7
Сыр	6	20	20	8	0	0	20	0	0	15	0	83,0	8,3	138,3
Масло сливочное	18	18	16	22	23	24	22	18	16	23	13	195,0	19,5	108,3
Масло растительное	9	10	12	10	11	10	12	7	10	12	7	101,0	10,1	112,2
Макаронные изделия	9	61	0	0	68	0	0	0	61	15	0	205,0	20,5	227,8
Крупы, бобовые	27	36	73	56	41	0	106	41	56	12	0	421,0	42,1	155,9
Сахар	18	18	20	18	16	22	19	20	18	18	18	187,0	18,7	103,9
Кондитерские и выпечные изделия	6	44	0	0	28	0	28	36	0	0	0	136,0	13,6	226,7
Картофель	112,2	50	75	40	75	210	75	210	125	140	130	1130,0	113,0	100,7
Овощи	168	165	350	341	150	180	130	203	190	205	220	2134,0	213,4	127,0
Сухофрукты	9	0	20	40	24,4	20	52	0	0	20	10	186,4	18,6	207,1
Чай	0,6	1	0	2	0	1	0	1	1	1	1	8,0	0,8	133,3
Кофейный напиток, какао	1,8	5	2	0	2	0	5	2	0	5	0	21,0	2,1	116,7
Фрукты	111	5	42	238	48	42	246	53	240	3	246	1163,0	116,3	104,8
Сок	120	200	200	0	200	0	200	0	200	0	0	1000,0	100,0	83,3
Соль	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18,0	1,8	100,0
Мука	9	31	28	31	28	28	28	28	28	31	28	289,0	28,9	321,1
Хлеб ржаной	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500,0	50,0	104,2
Хлеб пшеничный	90	85	93	82	88	86	83	78	83	88	99	865,0	86,5	96,1