

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"
 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Вкуснодей"
 20__ г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 12 лет и старше (льготная категория 1-я смена)

весенний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Льготная категория 1-я смена с 12 лет и старше

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	5	6	7	8
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная пшённой крупы	200	8,95	7,06	44,09	339,28
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,25	0,08	74,80
15	Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,60
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
ПП	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	25	2,05	0,85	17,75	65,70
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
338	Мандарины свежие	120	0,96	0,24	9,00	45,60
	итого за завтрак:	612,00	19,45	22,08	100,83	728,48
Обед						
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5,50	5,27	16,53	148,25
203	Макароны отварные с маслом	180	7,20	4,39	43,94	243,77
295	Биточки куриные по-Белорусски	100	9,96	13,60	13,50	192,93
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,09	49,51
388	Напиток или нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,40
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	31	2,04	0,31	13,50	64,80
	итого за обед:	952,00	33,77	32,65	142,94	998,56
	итого за завтрак и обед:	1564,00	53,22	54,73	243,77	1727,04

1 неделя вторник

Завтрак						
71	Овощи натуральные свежие порционно (помидоры)	45	0,50	0,09	1,71	9,90
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,49	6,00	24,63	174,60
279	Тефтели из говядины с соусом красный основной 60/50	110	11,91	12,13	15,34	177,24
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
ПП	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,50	64,80
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60
	итога за завтрак:	565,00	25,20	21,50	85,82	597,64
Обед						
55	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,42	6,03	6,28	85,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,19	6,29	15,61	164,83
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПП	Хлеб пшеничный	34	2,38	0,34	16,66	79,90
ПП	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,50	64,80
	итога за обед:	814,00	33,22	33,91	91,75	819,87
	итога за завтрак и обед:	1379,00	58,42	55,41	177,57	1417,51

1 неделя среда

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8,07	5,59	37,05	263,41
ПП	Йогурт , шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
ПП	Вафли сливочные	20	0,78	2,12	12,50	108,40
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Яблоки свежие	159	0,64	0,64	16,07	99,26
	итого за завтрак:	729,00	15,55	11,97	120,93	746,58
Обед						

23	Салат из картофеля с солёными огурцами	100	1,37	5,21	8,57	86,60
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,06	6,20	11,64	110,70
171	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,08	5,19	45,04	244,26
267	Шницель из говядины	100	16,80	19,20	15,60	305,94
348	Компот из кураги	180	1,73	0,11	26,21	109,11
ПП	Хлеб пшеничный	60	3,29	0,47	23,03	110,45
ПП	Хлеб столичный	35	2,38	0,35	15,75	75,60
	итого за обед:	905,00	31,71	36,73	145,84	1042,66
	итого за завтрак и обед:	1634,00	47,26	48,70	266,77	1789,24

1 неделя четверг

Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом	180	7,20	4,39	43,94	243,77
393	Наггетсы куриные	100	14,20	12,70	4,50	99,00
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,09	49,51
ПП	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,71	0,53	25,97	124,55
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
	итого за завтрак:	587,00	29,66	20,76	105,91	631,39

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репч луком	100	0,96	6,08	3,65	70,70
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной и зеленью	251	7,56	9,89	11,53	173,27
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
673	Напиток брусничный	200	0,00	0,00	24,80	99,00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	45	3,06	0,45	20,25	97,20
	итого за обед:	936,00	32,72	34,01	117,68	930,87
	итого за завтрак и обед:	1523,00	62,38	54,77	223,59	1562,26

1 неделя пятница

Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,90	7,05	32,24	238,99
222	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной 50/10	60	8,17	8,17	15,99	152,54
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,25	0,08	74,80
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Яблоки свежие	132	0,53	0,53	12,94	62,04
	итого за завтрак:	632,00	16,82	24,32	90,96	658,88

Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками с зеленью	251	6,58	2,63	13,74	135,28
392	Пельмени отварные	200	21,09	12,44	36,06	341,00
388	Напиток или нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,40
ПП	Хлеб пшеничный	61	4,27	0,61	29,89	143,35
ПП	Хлеб столичный	30	2,01	0,30	13,50	64,80
	итого за обед:	842,00	36,34	26,00	119,94	890,83
	итого за завтрак и обед:	1474,00	53,16	50,32	210,90	1549,71

1 неделя суббота

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8,07	5,59	37,05	263,41
ПП	Йогурт , шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00
ПП	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	26	2,05	0,85	17,75	65,70
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00

382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	15,58	118,60
	итого за завтрак:	576,00	22,28	21,40	101,02	702,71
Обед						
24	Салат из картофеля с огурцами свежими	100	1,70	4,32	12,69	96,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,96	6,25	7,94	102,36
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,49	6,00	24,63	174,60
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00
388	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	24,02	99,62
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,50	64,80
	итого за обед:	920,00	29,41	31,63	115,45	842,78
	итого за завтрак и обед:	1496,00	51,69	53,03	216,47	1545,49

2 неделя понедельник

Завтрак						
181	Каша жидкая молочная манная	200	5,90	6,59	31,50	212,68
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,25	0,08	74,80
15	Сыр порциями	25	6,50	6,70	0,00	88,25
209	Яйца варёные	50	5,08	4,60	0,28	63,00
ПП	Хлеб пшеничный	56	3,92	0,56	27,44	131,60
пп	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60
	итого за завтрак:	561,00	26,26	30,06	89,44	723,49
Обед						
70	Томаты консервированные	100	1,12	0,10	3,50	20,00
101	Суп картофельный с крупой(пшено) с зеленью	251	1,97	2,71	12,11	85,75
203	Макароны отварные с маслом	180	7,20	4,39	43,94	243,77
243	Сосиски отварные	100	12,00	19,00	0,00	220,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,23	95,50
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00
	итого за обед:	941,00	30,05	27,46	134,68	914,02
	итого за завтрак и обед:	1502,00	56,31	57,52	224,12	1637,51

2 неделя вторник

Завтрак						
171	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,08	5,19	45,04	244,26
КП от 20.05.21	Фрикадельки из говядины жареные	90	16,10	14,95	11,50	177,03
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,09	49,51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
ПП	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
378	Чай с молоком	200	1,55	1,74	17,35	88,86
	итого за завтрак:	550,00	28,25	25,30	104,88	682,72
Обед						
23	Салат из белокачанной капусты с зелёным луком	100	1,31	3,25	6,27	59,60
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	3,67	6,42	13,97	138,84
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
393	Наггетсы куриные	100	14,20	12,70	4,50	99,00
348	Компот из изюма	180	0,31	0,07	26,87	109,98
ПП	Хлеб пшеничный	32	2,24	0,32	15,68	75,20
ПП	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,50	64,80
	итого за обед:	872,00	27,45	28,82	105,32	712,12
	итого за завтрак и обед:	1422,00	55,70	54,12	210,20	1394,84

2 неделя среда

Завтрак						
394	Вареники с картофелем отварные	200	22,20	14,97	29,97	346,35

386	Снежок 2,5%	100	3,00	2,50	4,00	37,20
3	Бутерброды с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63,45
	итого за завтрак:	685,00	32,07	25,89	77,04	662,01
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репч луком	100	0,96	6,08	3,65	70,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,77	4,95	7,90	89,75
171	Каша рассыпчатая перловая	180	5,36	4,91	38,31	212,67
256	Мясо тушёное	100	15,20	17,38	2,56	225,00
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38
ПП	Хлеб пшеничный	34	2,38	0,34	16,66	79,90
ПП	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,50	64,80
	итого за обед:	874,00	28,32	34,21	101,26	822,20
	итого за завтрак и обед:	1559,00	60,39	60,10	178,30	1484,21

2 неделя четверг

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,36	6,76	43,17	272,20
222	Запеканка из творога с молоком сгущеным 90/20	110	16,26	14,94	21,07	259,60
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
14	Масло сливочное порциями	8	0,05	6,60	0,08	74,80
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
	итого за завтрак:	555,00	26,90	28,62	94,23	739,10
Обед						
57	Икра кабачковая пром.производства	100	1,20	4,70	7,70	78,33
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	251	2,68	2,84	17,46	118,25
310	Картофель отварной	180	3,43	3,71	29,51	166,59
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16,80	17,40	1,80	233,94
388	Напиток или нектар фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,40
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
ПП	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,50	64,80
	итого за обед:	871,00	29,25	29,25	104,87	816,81
	итого за завтрак и обед:	1426,00	56,15	57,87	199,10	1555,91

2 неделя пятница

Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом	180	6,00	3,66	36,62	203,14
294	Шницель куриный	100	15,78	13,60	13,50	181,34
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,09	49,51
ПП	Хлеб пшеничный	39	2,73	0,39	19,11	91,65
ПП	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
	итого за завтрак:	569,00	28,99	20,79	100,53	638,21
Обед						
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	100	1,30	6,60	1,70	72,00
99	Суп из овощей с зеленью	251	1,60	5,00	9,15	95,25
244	Плов из отварной говядины	200	18,91	17,53	26,13	275,08
673	Напиток клюквенный	180	0,00	0,00	22,32	89,10
ПП	Хлеб пшеничный	59	4,20	0,59	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,50	64,80
	итого за обед:	820,00	28,05	30,02	102,20	737,23
	итого за завтрак и обед:	1389,00	57,04	50,81	202,73	1375,44

2 неделя суббота

Завтрак						
174	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,63	6,97	50,78	334,00
209	Яйца варёные	50	5,08	4,60	0,28	63,00

1	Бутерброды с маслом	40	2,36	8,25	14,89	136,00
ПП	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
382	Какао с молоком	180	3,67	3,21	14,02	106,74
338	Мандарины свежие	94	0,75	0,19	7,05	35,72
	итого за завтрак:	584,00	21,13	23,90	101,22	728,02
Обед						
8.6	Салат из свежих огурцов , капусты с растительным маслом	100	1,98	5,15	5,33	76,36
82	Суп картофельный с фасолью и зеленью	250	5,50	5,27	16,53	148,25
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,49	6,00	24,63	174,60
261	Печень тушёная в соусе	100	13,41	9,09	4,45	166,00
393	Компот из чёрной смородины	200	0,30	0,12	22,15	90,80
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	29,4	141,00
ПП	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,40	64,80
ПП	Печенье сахарное	40	2,96	3,76	29,24	162,80
	итого за обед:	960,00	35,88	30,29	145,13	1024,61
	итого за завтрак и обед:	1544,00	57,01	54,19	246,35	1752,63
	Итого за весь период:	17912,00	668,73	651,57	2599,87	18791,79
	Среднее значение за период:	1492,67	55,73	54,30	216,66	1565,98

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
Факт	55,73	54,30	216,66	1565,98

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г. Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делипринт М. 7)МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11)ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 13) ТУ10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993