

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"
Суровцова Е.И.
20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Вкуснодей"
Шижула А.М.
20__ г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 12 лет и старше (льготная категория 2-я смена)

весенний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Льготная категория 2-я смена с 12 лет и старше

1 неделя понедельник

№ рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	5	6	7	8
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	Шницель куриный	100	15,78	13,60	13,50	181,34
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	39,59	32,65	142,94	986,97
Полдник						
399	Блинчики фаршированные варёным сгущ. молоком со сметаной 120/30	150	8,68	11,24	67,40	370,80
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	116,60
338	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10
	итого за полдник:	480,00	9,52	11,84	108,34	548,50
	итого за обед и полдник:	1432,00	49,11	44,49	251,28	1535,47

1 неделя вторник

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
	итого за обед:	814,00	33,22	33,91	91,75	819,87
Полдник						
ТТК	Булочка Улитка	80	8,30	13,50	28,70	272,00
393	Компот из чёрной смородины	200	0,30	0,12	22,15	90,80
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5,60	5,40	18,40	144,00
	итого за полдник:	460,00	14,20	19,02	69,25	506,80
	итого за обед и полдник:	1274,00	47,42	52,93	161,00	1326,67

1 неделя среда

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	4,20	0,60	29,40	141,00
ПП	Хлеб столичный	35	2,38	0,35	15,75	75,60
	итого за обед:	905,00	32,62	36,86	152,21	1073,21
Полдник						
408	Слойка с вишней	70	3,94	10,32	27,99	221,00
ПП	Йогурт, шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00
388	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,07	21,62	89,56
338	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	14,06	86,85
	итого за полдник:	490,00	7,59	14,05	79,47	495,41
	итого за обед и полдник:	1395,00	40,21	50,91	231,68	1568,62

1 неделя четверг

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
Полдник						
420	Сосиска запеченая в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00
388	Сок для детского питания	200	1,00	0,00	20,20	84,44
338	Мандарины свежие	119	0,95	0,24	8,93	45,22
	итого за полдник:	419,00	11,55	14,08	56,03	400,66
	итого за обед и полдник:	1355,00	44,27	48,09	173,71	1331,53

1 неделя пятница

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
Полдник						
223	Пудинг из творога со сгущ.молоком 90/20	110	14,30	14,29	27,99	266,95
ПП	Хлеб пшеничный	36	2,52	0,36	17,64	84,60
415	Крендель Сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00
342	Напиток клюквенный	200	0,00	0,00	24,80	99,00
	итого за полдник:	446,00	23,90	27,79	126,17	820,55
	итого за обед и полдник:	1288,00	60,24	53,79	246,11	1711,38

1 неделя суббота

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
Полдник						
401	Оладьи со сгущ.молоком 150/20	170	11,6	11,48	71,28	435
388	Напиток или нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,40
ПП	Йогурт, шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00
ПП	Пирожное бисквитное "Медвежонок Барни"	30	1,90	4,50	16,00	113,00
	итого за полдник:	500,00	17,00	19,08	123,28	730,40
	итого за обед и полдник:	1420,00	46,41	50,71	238,73	1573,18

2 неделя понедельник

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	Макаронны 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
Полдник						
406	Пирожок с вишней	75	5,98	6,02	58,92	298,23
673	Напиток брусничный	200	0,00	0,00	24,80	99,00
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5,60	5,40	18,40	144,00
	итого за полдник:	455,00	11,58	11,42	102,12	541,23
	итого за обед и полдник:	1396,00	41,63	38,88	236,80	1455,25

2 неделя вторник

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
Полдник						
ТТК	Слойка с колбасой и сыром	90	9,89	16,25	28,30	299,00
393	Компот из чёрной смородины	200	0,30	0,12	22,15	90,80
338	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63,45
	итого за полдник:	425,00	10,73	16,91	63,68	453,25
	итого за обед и полдник:	1297,00	38,18	45,73	169,00	1165,37

2 неделя среда

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
Полдник						
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	15,58	118,60
ПП	Йогурт, шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00
ПП	Пирожное бисквитное "Медвежонок Барни"	30	1,90	4,50	16,00	113,00
	итого за полдник:	405,00	13,30	9,02	44,76	320,60
	итого за завтрак и полдник:	1279,00	41,62	43,23	146,02	1142,80

2 неделя четверг

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
Полдник						
КП 05.09.20 20	Плюшка Новомосковская	100	7,28	12,52	45,92	338,00
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00

ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5,60	5,40	18,40	144,00
338	Мандарины свежие	108	0,86	0,86	8,10	41,04
	итого за полдник:	595,00	13,87	18,80	87,63	585,04
	итого за завтрак и полдник:	1466,00	43,12	48,05	192,50	1401,85

2 неделя пятница

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
Полдник						
412	Пицца школьная 2-й вариант	100	9,89	16,25	28,30	299,00
388	Сок для детского питания	200	1,00	0,00	20,20	84,44
338	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	16,07	99,26
	итого за полдник:	460,00	11,53	16,89	64,57	482,70
	итого за завтрак и полдник:	1280,00	39,58	46,91	166,77	1219,93

2 неделя суббота

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
Полдник						
408	Слойка с яблоком	70	4,00	11,40	30,80	236,00
ПП	Йогурт, шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00
673	Напиток брусничный	200	0,00	0,00	24,80	99,00
338	Мандарины свежие	95	0,75	0,19	7,05	35,72
	итого за полдник:	465,00	7,25	14,69	78,45	468,72
	итого за завтрак и полдник:	1425,00	43,13	44,98	223,58	1493,33
	Итого за весь период:	16307,00	534,92	568,70	2437,18	16925,38
	Среднее значение за период:	1358,92	44,58	47,39	203,10	1410,45

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 50%	45,00	46,00	191,50	1360,00
Факт	44,58	47,39	203,10	1410,45

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