

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Суровцова Суровцова Е.И.
20__ г.



Основное меню ОБЕДОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
с 1-4 классы 2-й смены

весенний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Обеды с 1-4 класс 2-я смена

1 неделя понедельник						
№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	5	6	7	8
1 неделя понедельник						
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	2,17	2,27	44,34
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	201	4,40	4,22	13,22	118,60
203	Макароны отварные с маслом	150	6,00	3,66	36,62	203,14
295/796	Шницель куриный с соусом красный основной 60/30	90	12,25	10,60	10,19	158,31
388	Напиток или нектар фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	75,96
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	731,00	27,65	21,15	103,98	713,10
1 неделя вторник						
55	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,85	3,62	3,77	51,00
97	Суп картофельный с зеленью	200	1,89	2,26	13,50	91,52
259	Жаркое по-домашнему	180	18,51	20,67	18,94	337,14
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	690,00	25,38	27,33	80,47	680,61
1 неделя среда						
23	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	51,96
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,06	6,20	11,64	110,70
171	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,98	3,50	42,60	218,35
267	Шницель из говядины с соусом красный основной 60/30	90	12,86	13,96	11,45	233,07
348	Компот из кураги	180	1,73	0,11	26,21	109,11
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	730,00	24,90	27,40	120,54	835,94
1 неделя четверг						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репч луком	60	0,58	3,65	2,19	42,42
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	7,56	9,89	11,53	173,27
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25
255	Печень по-строгановски	90	11,93	10,11	3,17	166,50
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	750,00	26,72	28,97	76,04	694,19
1 неделя пятница						
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками с зеленью	200	5,26	2,10	10,99	108,22
392	Пельмени отварные	150	21,09	12,44	36,06	341,00
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	660,00	30,69	21,07	89,49	695,18
1 неделя суббота						
24	Салат из картофеля с огурцами свежими	50	0,85	2,16	6,35	48,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	5,00	6,35	81,89
171	Каша рассыпчатая перловая	150	4,45	4,70	31,76	181,87
246	Гуляш из отварной говядины	80	10,69	11,26	2,62	131,20
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01

ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	730,00	21,07	23,64	85,59	615,92

2 неделя понедельник						
70	Томаты консервированные	60	0,67	0,06	2,10	12,00
101	Суп картофельный с крупой(пшено) с зеленью	251	1,97	2,71	12,11	85,75
203	Макароны отварные с маслом	150	6,00	3,66	36,62	203,14
243	Сосиски отварные с соусом красный основной 50/50	100	8,78	11,94	2,09	159,51
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,23	95,50
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	811,00	21,03	19,03	99,65	668,65

2 неделя вторник						
23	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,09	11,34	102,20
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25
393	Наггетсы куриные	60	8,52	7,62	2,70	59,40
348	Компот из изюма	180	0,31	0,07	26,87	109,98
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	700,00	18,98	19,03	88,73	557,82

2 неделя среда						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80
171	Каша рассыпчатая перловая	150	4,45	4,70	31,76	181,87
256	Мясо тушёное	90	13,68	15,64	2,30	202,50
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	750,00	23,91	28,43	83,85	684,61

2 неделя четверг						
57	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	2,82	4,62	47,00
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	251	2,68	2,84	17,46	118,25
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
234	Котлеты рыбные из минтая	100	15,00	7,50	6,00	131,36
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	818,00	24,84	18,00	89,80	613,71

2 неделя пятница						
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	60	0,78	3,96	1,02	43,20
99	Суп из овощей с зеленью	251	1,60	5,00	9,15	95,25
244	Плов из отварной говядины	180	17,02	15,78	23,51	247,67
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	24,02	99,62
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
	итого за обед:	741,00	23,51	25,32	81,20	598,49

2 неделя суббота						
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	1,19	3,09	3,20	45,82
82	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200	4,40	4,22	13,22	118,60
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,58	5,52	20,53	145,50
261	Печень тушёная в соусе	90	12,07	8,18	4,00	149,40
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00

	итого за обед:	730,00	26,30	21,76	83,13	651,45
	Итого за весь период:	8841,00	294,98	281,13	1082,47	8009,67
	Среднее значение за период:	884,10	29,50	28,11	108,25	800,97

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 30-35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Факт	29,50	28,11	108,25	800,97

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 рецептов 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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептов 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 рецептов 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