

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Вкуснодей"
Шиккула А.М.
20__ г.



Основное меню ОБЕДОВ (с родительской доплатой) с 1-4 класс и с 5 - 11 класс

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

весенний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Обеды (с род.доплатой) 1-я смена с 7-11 и 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
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

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

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	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

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

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

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

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	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

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

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

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

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

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
	Итого за весь период:	10707,00	376,17	374,98	1427,06	10552,56
	Среднее значение за период:	892,25	31,35	31,25	118,92	879,38

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 35%	31,50	32,20	134,05	952,00
Факт	31,35	31,25	118,92	879,38

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