



УТВЕРЖДАЮ: **МБОУ "Солнечная СОШ № 1"**

Директор **Суровцова Е.И.**

2022 г.



УТВЕРЖДАЮ: **ООО "Вкуснодей"**

Директор **Шикла А.М.**

2022 г.

Основное меню ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ с 5-11 класс (дотация)

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

весенний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	5	6	7	8

1 неделя понедельник

173	Каша вязкая молочная пшённой крупы	200	8,95	7,06	44,09	339,28
ПР	Хлеб пшеничный	43	2,94	0,43	20,58	98,70
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
	итого за горячее питание:	450,00	12,02	7,51	79,88	499,98

1 неделя вторник

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	8,36	6,76	43,17	272,20
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
	итого за завтрак:	475,00	10,12	7,03	69,43	386,21

1 неделя среда

173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8,07	5,59	37,05	263,41
ПП	Хлеб пшеничный	59	4,16	0,59	28,42	136,30
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
	итого за завтрак:	459,00	12,29	6,20	80,48	459,72

1 неделя четверг

203	Макаронны отварные с маслом	200	8,00	4,88	48,83	270,85
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
2	Бутерброд с повидлом 30/20	50	2,40	3,87	27,83	156,00
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
	итого за завтрак:	487,00	12,63	9,07	106,57	559,35

1 неделя пятница

175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,90	7,05	32,24	238,99
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	29,40	141,00
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
	итого за завтрак:	460,00	10,16	7,67	76,65	440,00

1 неделя суббота

173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8,07	5,59	37,05	263,41
ПП	Хлеб пшеничный	59	4,16	0,59	28,42	136,30
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
	итого за завтрак:	459,00	12,29	6,20	80,48	459,72

2 неделя понедельник

181	Каша жидкая молочная манная	200	5,90	6,59	31,50	212,68
14	Масло сливочное порциями	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
376	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	13,51	54,01
	итого за завтрак:	415,00	8,08	11,04	59,75	374,59

2 неделя вторник

174	Каша вязкая молочная рисовая	200	4,93	5,23	32,53	212,68
ПП	Хлеб пшеничный	32	2,24	0,32	15,68	75,20
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
	итого за завтрак:	439,00	7,30	5,57	63,42	349,88

2 неделя среда

394	Вареники с картофелем отварные	200	22,20	14,97	29,97	346,35
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,01	60,01
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	9,80	47,00
	итого за завтрак:	400,00	23,66	15,19	54,78	453,36

2 неделя четверг

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,36	6,76	43,17	272,20
ПП	Хлеб пшеничный	56	3,92	0,56	27,44	131,60
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
	итого за завтрак:	456,00	12,34	7,34	85,62	463,81

2 неделя пятница

2	Бутерброд с повидлом 30/20	50	2,40	3,87	27,83	156,00
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
	итого за завтрак:	487,00	12,63	9,07	106,57	559,35
		2 неделя суббота				
174	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,63	6,97	50,78	334,00
ПП	Хлеб пшеничный	38	2,66	0,38	18,62	89,30
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
	итого за завтрак:	445,00	10,42	7,37	84,61	485,30
	Итого за весь период:	5432,00	143,94	99,26	948,24	5491,27
	Среднее значение за период:	452,67	12,00	8,27	79,02	457,61

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 20%	18,00	18,40	76,60	544,00
Факт	12,00	8,27	79,02	457,61

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) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993