

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"
Суровцова Е.И.

_____ г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Вкуснодей"

Шикла А.М.

_____ г.



Основное меню Завтраков (с родительской доплатой)

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

весенний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Завтраки (с род.доплатой) 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

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
итого за завтрак:		565,00	25,20	21,50	85,82	597,64

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

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

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

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

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

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

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

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 сгущенным 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

2 неделя пятница

Завтрак						
203	Макаронны 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

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
	Итого за весь период:	7205,00	292,56	276,59	1172,81	8239,23
	Среднее значение за период:	600,42	24,38	23,05	97,73	686,60

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 25%	22,50	23,00	95,75	680,00
Факт	24,38	23,05	97,73	686,60

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