

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Козаченко Л.В.

20.08 2024.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Общество
с ограниченной
ответственностью
Шикула А.В.
20.08 2024 г.


ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 12 лет и старше (льготная категория 1-я смена)

на осенне-зимний период 2024г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

2 день

[illegible]

3 день

[illegible]

4 день

[illegible]

5 день

[illegible]

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	7,12	4,73	40,32	238,25	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	16,44	100,44	27,97	0,73	130,23	2,49	32,99	0,00	203	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,34	12,20	0,20	133,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	81,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)	30	2,06	4,35	7,62	97,90	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2011	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,82	0,34	6,10	26,28	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	0,98	ПП		
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. D3. Е. А фолиевая кислота)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	12,66	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	4,05	0,00	0,00	382	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,53	38,13	38,13	0,06	0,03	0,01	0,00	35,12	17,06	11,04	0,10	155,54	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	550	18,28	23,65	79,34	630,03	44,24	0,49	0,63	417,68	12,82	145,76	278,72	61,62	3,00	466,82	6,54	32,99	1,13			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1,10	6,19	4,31	79,50	20,64	0,05	0,03	0,13	0,00	15,66	29,27	18,02	0,94	260,00	2,08	0,00	0,00	14	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/2	2,21	3,59	14,68	101,49	4,78	0,06	0,05	0,22	0,06	15,83	46,65	16,66	0,76	336,53	3,86	0,00	0,02	54-60-202д	2021	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	180	15,90	8,80	46,36	335,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199	2011	
ЧЕВАБЧИКИ МЯСНЫЕ	100	9,97	8,15	12,15	203,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	5,09	0,01	0,07	271	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	23,07	100,07	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	2,62	3,57	0,14	32,20	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	922	35,42	27,66	133,77	1 021,03	27,01	0,18	0,11	0,35	0,06	67,20	229,25	69,45	4,37	852,58	11,03	0,01	0,10			
Всего за день:		53,70	51,31	213,11	1 651,06	71,25	0,67	0,74	418,03	12,88	212,96	507,97	131,07	7,37	1 319,40	17,57	33,00	1,23			
Сбалансированность:		1	1	4																	

7 день

[illegible]

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8,62	4,91	44,47	275,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-22г-2020	2021
БИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП	70	8,15	7,72	6,20	101,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	73,73	9,36	1,01	102,49	3,56	0,01	0,05	271	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,28	2,50	2,10	35,36	0,50	0,00	0,00	0,15	0,05	6,32	8,49	3,92	0,16	35,26	0,51	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	3,94	0,56	21,96	132,32	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,02	43,89	17,24	1,04	74,88	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	668	25,72	18,49	106,36	728,98	0,54	0,07	0,03	0,15	1,55	36,65	133,53	34,48	2,95	237,73	4,07	0,01	0,06		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,66	6,10	9,66	101,79	47,25	0,06	0,06	0,59	0,00	37,50	36,27	18,65	0,77	156,55	1,75	0,00	0,02	49	2011
СУП КУРИНЫЙ	250	6,33	8,69	15,69	123,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,44	5,20	39,13	239,55	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	21,38	51,41	9,54	1,21	77,29	0,93	0,02	0,01	203	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,31	15,30	15,25	240,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	3,99	0,57	22,24	134,03	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,17	44,45	17,46	1,06	75,85	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	7,33	9,28	124,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,00	0,00	22,80	92,15	8,04	0,23	0,29	0,10	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	25/11/21
Итого за прием пищи:	948	36,79	43,49	144,55	1 120,20	55,29	0,44	0,39	0,71	1,76	71,05	132,13	45,65	3,04	309,69	2,68	0,02	0,04		
Всего за день:		62,51	61,88	250,91	1 849,18	55,83	0,51	0,42	0,86	3,31	107,70	265,66	80,13	5,99	547,42	6,75	0,03	0,10		
Сбалансированность:		1	1	4																

9 день

[illegible]

10 день

[illegible]

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	526,16	521,09	2 104,24	15 967,66	573,96	5,09	4,42	839,12	32,51	2 185,65	4 074,94	1 502,52	87,77	12 922,15	171,14	33,10	4,54
Среднее значение за период	52,62	52,11	210,42	1 596,77	57,40	0,51	0,44	83,91	3,25	218,57	407,49	150,25	8,78	1 292,22	17,11	3,31	0,45
Итого 100% согласно СанПин (за сутки)	90,00	92,00	383,00	2 720,00	70,00	1,40	1,60	90,00	10,00	1 200,00	1 200,00	300,00	18,00	1 200,00	0,10	5,00	4,00
Итого: 60% согласно СанПин (за завтрак и обед)	54,00	55,20	229,80	1 632,00	42,00	0,84	0,96	54,00	6,00	720,00	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	3,00	2,40

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Льготная категория 1 смена 12-18 лет	608	910

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.

Утвержденные 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) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия

9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"

10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"

11) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

12) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.



ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
за 10-ти дневный период "Осень-зима 2024год"

Режим питания:

завтрак и обед (50-60% от суточной нормы) завтрак 20-25% / обед 30-35%

Возрастная категория:

Льготная категория 12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г в	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	120	50	30	60	30	60	50	50	60	36	60	486	48,6	-71	41
Хлеб пшеничный	200	49	80	90	88	95	85	76	117	90	102	872	87,2	-113	44
Мука пшеничная	20	1,2	3		2,5	1,4	7,7		4,4	3,5		23,7	2,37	-18	12
Крупа (злаки), бобовые	50	112,6	116	47,6	54,2	83	86	44	78,7	123,5	49,9	795,5	79,55	30	159
Макаронные изделия	20	45,5			62		58		67			232,5	23,25	3	116
Картофель	187	50	62,6	225,6	23	139	50	137,6	32,5	48	227,4	995,7	99,57	-87	53
Овощи разные, зелень	320	163,3	162,6	247,7	155,6	219,1	127,1	186,7	175,6	141,6	202,6	1781,9	178,19	-142	56
Фрукты свежие	185	100	120	114	157	107	127	162		100	162	1149	114,9	-70	62
Сухофрукты	20		20									20	2	-18	10
Соки фруктовые (овощные, витаминизированные)	200	200				200			200	200		800	80	-120	40
Мясо	78	26,6	106,3	16,8	24,3	146,4	93,6	103,3		32,4		549,7	54,97	-23	70
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40								90			90	9	-31	23
Птица	53	94,8		52,5	71	32,4	48		92,4	62,5	86,4	540	54	1	102
Рыба	77			105							105	210	21	-56	27
Молоко	350	5	145	28	217		45	200	3	225	28	896	89,6	-260	26
Кисломолочная пищевая продукция	180	115	100						100			315	31,5	-149	18
Творог	60				68					68		136	13,6	-46	23
Сыр	15	15	10			8,3		12				45,3	4,53	-10	30
Сметана	10		5	7	31,5	5		5	10,1	6,5	12	82,1	8,21	-2	82
Масло сливочное	35	13	15	16,3	15,7	10,6	19,4	15	14,1	15,3	15,8	150,2	15,02	-20	43
Масло растительное	18	8	7	5,6	6,5	9,3	9,1	7,7	9,4	9,3	8,8	80,7	8,07	-10	45
Яйцо	40				2,3		2,2	50		2,3		56,8	5,68	-34	14
Сахарный песок	35	10,3	23	19	27,9	13,4	18	20,3	15,3	17,4	15	179,6	17,96	-17	51
Кондитерские изделия	15	30							30			60	6	-9	40
Чай	2	1		1		1			1	1	1	6	0,6	-1	30
Какао	1,2		5				5					10	1	0	83
Кофейный напиток	2				7,2			8				15,2	1,52	0	76
Дрожжи	0,3											0	0	0	0
Крахмал	4	8							8			16	1,6	-2	40
Соль	5	1,5	1,6	1,4	1,5	1,5	1,5	1,6	1,8	1,2	1,5	15,1	1,51	-3	30
Специи	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	-1	50

Согласно таблицы замены пищевой продукции в граммах(нетто) с учетом их пищевой ценности Приложение №11 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20: Субпродукты и рыба, яйцо - заменяются птицей, хлеб компенсируется макаронными изделиями. Сухофрукты компенсируются свежими фруктами.

Рекомендации по корректировке меню:

Мед.работник

Директор

Ответственный за организацию питания

Григорьев *Григорьев* *Л.В.* *28.08.2024*
Григорьев *Григорьев* *Л.В.* *28.08.2024*