

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Козаченко Л.В.

20 ____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Шинула А.В.

20 ____ г.

Основное меню 2 вариант ЗАВТРАКОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
с 5-11 класс (дотация)

на осенне-зимний период 2024г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

1 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,5	4,2	32,3	196,6	0,00	0,07	0,02	0,02	0,06	26,54	41,64	10,42	0,97	64,51	0,77	0,01	0,01	203	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,3	76,1	0,00	0,03	0,19	0,13	1,10	38,56	86,74	8,20	1,14	70,95	10,00	0,01	0,02	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,9	42,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,88	14,18	5,57	0,34	24,20	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,85	7,42	5,80	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	420	12,2	10,0	48,7	345,0	0,04	0,12	0,23	0,15	1,16	81,83	149,98	29,99	3,19	185,28	10,77	0,02	0,03		
Всего за день:		12,2	10,0	48,7	345,0	0,04	0,12	0,23	0,15	1,16	81,83	149,98	29,99	3,19	185,28	10,77	0,02	0,03		

2 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,0	9,0	36,8	261,1	0,51	0,17	0,14	0,04	0,08	125,18	201,55	62,68	1,68	289,43	11,46	0,00	0,02	173	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,6	0,4	18,2	87,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,57	31,28	12,29	0,74	48,04	0,00	0,00	0,01	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,37	8,81	6,56	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	437	10,9	9,4	62,4	380,4	1,67	0,23	0,17	0,04	0,08	149,12	241,64	81,53	3,22	374,50	11,46	0,00	0,03		
Всего за день:		10,9	9,4	62,4	380,4	1,67	0,23	0,17	0,04	0,08	149,12	241,64	81,53	3,22	374,50	11,46	0,00	0,03		

3 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,9	11,2	22,5	259,8	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	395	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,2	8,5	40,9	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,00	14,62	5,74	0,35	22,45	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,85	7,42	5,80	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	420	12,3	11,4	38,2	330,2	0,04	0,03	0,02	0,00	0,00	16,85	22,04	11,54	1,09	48,07	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		12,3	11,4	38,2	330,2	0,04	0,03	0,02	0,00	0,00	16,85	22,04	11,54	1,09	48,07	0,00	0,00	0,00			

4 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,4	8,1	44,7	286,2	0,52	0,18	0,13	0,04	0,08	119,24	178,09	49,21	1,45	252,74	11,25	0,00	0,01	173	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,3	13,3	63,7	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,78	21,12	8,30	0,50	36,03	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,37	8,81	6,56	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	428	10,6	8,4	65,4	381,7	1,68	0,21	0,15	0,04	0,08	140,39	208,02	64,07	2,75	325,80	11,25	0,00	0,01		
Всего за день:		10,6	8,4	65,4	381,7	1,68	0,21	0,15	0,04	0,08	140,39	208,02	64,07	2,75	325,80	11,25	0,00	0,01		

5 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	5,7	5,7	41,2	253,7	0,00	0,08	0,03	0,02	0,08	38,70	54,05	13,67	1,26	82,53	0,98	0,02	0,01	203	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,3	14,5	69,7	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,82	24,91	9,78	0,59	38,25	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,37	8,81	6,56	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	377	2011
БАРАНКИ ДЕТСКИЕ 40г	40	3,4	3,3	24,3	140,5	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		
Итого за прием пищи:	470	11,5	9,3	87,4	495,7	1,16	0,13	0,05	0,02	0,08	60,89	87,77	30,01	2,65	157,81	0,98	0,02	0,01		
Всего за день:		11,5	9,3	87,4	495,7	1,16	0,13	0,05	0,02	0,08	60,89	87,77	30,01	2,65	157,81	0,98	0,02	0,01		

6 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,8	6,5	40,1	242,6	0,52	0,05	0,12	0,04	0,07	110,12	132,49	31,66	0,50	191,03	9,62	0,01	0,02	174	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,2	9,5	45,6	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,85	7,42	5,80	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	420	7,4	6,7	56,8	317,7	0,56	0,07	0,14	0,04	0,07	127,11	155,03	43,40	1,60	242,45	9,62	0,01	0,02		
Всего за день:		7,4	6,7	56,8	317,7	0,56	0,07	0,14	0,04	0,07	127,11	155,03	43,40	1,60	242,45	9,62	0,01	0,02		

7 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,9	7,5	31,7	218,1	0,52	0,06	0,12	0,04	0,09	112,33	96,83	16,96	0,38	187,63	9,00	0,00	0,01	181	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,37	8,81	6,56	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,3	0,3	16,3	78,1	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,09	25,89	10,17	0,62	44,18	0,00	0,00	0,00	пп	
Итого за прием пищи:	434	8,5	7,8	55,4	328,0	1,68	0,10	0,14	0,04	0,09	134,79	131,53	33,69	1,80	268,84	9,00	0,00	0,01		
Всего за день:		8,5	7,8	55,4	328,0	1,68	0,10	0,14	0,04	0,09	134,79	131,53	33,69	1,80	268,84	9,00	0,00	0,01		

8 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКА! МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,1	9,1	36,9	262,1	0,52	0,17	0,15	0,04	0,08	127,30	202,99	62,92	1,69	292,36	11,64	0,00	0,02	173	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,5	0,4	17,3	82,8	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,11	29,61	11,63	0,71	45,47	0,00	0,00	0,01	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,37	8,81	6,56	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	435	10,9	9,5	61,6	376,7	1,68	0,23	0,18	0,04	0,08	150,78	241,41	81,11	3,20	374,86	11,64	0,00	0,03		
Всего за день:		10,9	9,5	61,6	376,7	1,68	0,23	0,18	0,04	0,08	150,78	241,41	81,11	3,20	374,86	11,64	0,00	0,03		

9 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОДГАРНИРОВКА (КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	25	0,8	0,1	1,6	10,0	2,50	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,18	24,75	0,00	0,00	0,00	12	2015
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	7,6	4,8	43,0	251,5	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	30,64	106,96	32,73	0,78	139,67	2,66	35,15	0,00	203	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	12,2	58,5	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,73	20,92	8,22	0,50	32,12	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,2	29,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,85	7,42	5,80	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	410	10,3	5,1	64,0	349,5	2,54	0,12	0,06	0,02	0,08	54,22	150,80	52,00	2,20	222,16	2,66	35,15	0,00		
Всего за день:		10,3	5,1	64,0	349,5	2,54	0,12	0,06	0,02	0,08	54,22	150,80	52,00	2,20	222,16	2,66	35,15	0,00		

10 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	5,9	7,1	32,6	218,1	0,52	0,09	0,12	0,04	0,08	112,59	131,77	32,45	0,74	201,25	10,05	0,00	0,01	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,3	15,0	72,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,05	25,75	10,11	0,61	39,54	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	7,4	31,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,37	8,81	6,56	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	430	8,3	7,4	55,0	321,9	1,68	0,14	0,15	0,04	0,08	135,01	166,33	49,12	2,15	277,82	10,05	0,00	0,01		
Всего за день:		8,3	7,4	55,0	321,9	1,68	0,14	0,15	0,04	0,08	135,01	166,33	49,12	2,15	277,82	10,05	0,00	0,01		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	102,9	85,0	594,9	3 626,8	12,73	1,38	1,29	0,43	1,80	1 050,99	1 554,55	476,46	23,85	2 477,59	77,43	35,20	0,15
Среднее значение за период	10,3	8,5	59,5	362,7	1,27	0,14	0,13	0,04	0,18	105,10	155,46	47,65	2,39	247,76	7,74	3,52	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,3	21,1	67,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше	430

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) 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
- 14) 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.
- 15) 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.