



СОГЛАСОВАНО:

и.о. директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Ул. Кедровая 7

Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Вкуснодей»

Шиккула А.М.

2023 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте с 7 до 11 лет (льготная категория 1-я смена)

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

Основное меню 2-й вариант на 2023г Льготная категория 7-1лет

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА				3	4	5	6	7
	1	2	3	4					
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43			
3	Бүтәрбурда с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00			
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75			
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56			
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00			
338	Груши свежие	168	0.68	0.68	16.46	78.96			
Итого за завтрак:					688.00	22.19	20.64	96.33	698.70
Обед									
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печеным луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70			
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49			
203	Макаронны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77			
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51			
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00			
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00			
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:					950.00	39.65	36.26	124.60	919.27
Итого за завтрак и обед:					1638.00	61.84	56.90	220.93	1617.97
1 неделя вторник									
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74			
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00			
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01			
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50			
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56			
Итого за завтрак:					550.00	34.70	18.00	107.52	630.81
Обед									
55	Салат из свежих овощей с соевыми орпами	100	1.42	6.03	6.28	85.00			
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10			
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14			
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.10	23.40	98.40			
ПП	Хлеб пшеничный	58	4.20	0.58	29.40	141.00			
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80			
Итого за обед:					838.00	34.43	34.19	107.58	891.44
Итого за завтрак и обед:					1388.00	69.13	52.19	215.10	1522.25
1 неделя среда									
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41			
1	Бүтәрбурда с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30			
219	Сырники из творога со сметаной 50/20	70	10.84	8.97	17.14	193.00			
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01			
338	Яблоки свежие	166	0.66	0.66	16.27	78.02			
Итого за завтрак:					676.00	21.79	23.79	100.25	739.74
Обед									
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39			
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60			
268	Биточки по-белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94			
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51			
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95			
ПП	Хлеб пшеничный	57	3.99	0.57	27.93	133.95			
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80			

ПП		Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40
		итого за обед:	948.00	39.06	40.67	124.52	1044.64
		итого за завтрак и обед:	1624.00	60.85	64.46	224.77	1784.38
<b>Завтрак</b>							
49		Салат витаминный (2-й вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42
171		каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35
294		котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759		Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП		Хлеб пшеничный	31	2.17	0.31	15.19	72.85
ПП		Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379		Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
		итого за завтрак:	581.00	30.59	26.17	107.71	740.51
<b>Обед</b>							
67		Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
101		Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	1.97	2.71	12.11	85.75
203		Макаронные отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
246		Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
389		Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП		Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП		Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП		Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
		итого за обед:	961.00	34.12	35.86	158.21	1083.12
		итого за завтрак и обед:	1542.00	64.71	62.03	265.92	1823.63
<b>Завтрак</b>							
171		каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315		Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП		Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП		Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338		Блоки свежие	164	0.66	0.66	16.07	77.08
		итого за завтрак:	664.00	18.65	14.93	91.76	576.33
<b>Обед</b>							
39		Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20
82		Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10
310		Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70
261		Печень тушеная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
673		Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП		Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП		Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
		итого за обед:	910.00	32.97	31.73	126.20	935.30
		итого за завтрак и обед:	1574.00	51.62	46.66	217.96	1511.63
<b>Завтрак</b>							
174		Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3		Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209		Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП		Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогатённый витаминами, железом и кальцием)	35	2.87	1.19	24.85	91.98
376		Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338		Блоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
		итого за завтрак:	699.00	25.07	22.21	122.83	810.04
<b>Обед</b>							
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с печеным луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104		Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
284		Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48
389		Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП		Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	101.05
ПП		Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
		итого за обед:	828.00	37.72	42.93	102.02	958.89
		итого за завтрак и обед:	1527.00	62.79	65.14	224.85	1768.93
<b>Завтрак</b>							
2 неделя вторник							

203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14	
295	Биточки куринные по - белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93	
759	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50	
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогатённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56	
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00	
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20	
	итого за завтрак:	690.00	25.25	21.34	112.01	705.84	
	итого за завтрак и обед:	1590.00	61.11	54.30	232.60	1652.11	
	2 неделя среда						
3	Салат из белокочанной капусты с кукрузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00	
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93	
171	Каша распяпчатая гречневая (с маслом)	180	5.49	6.00	24.63	174.60	
261	Печень тушеная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00	
342	Компот из вишни	180	0.29	0.07	25.38	104.94	
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:	900.00	35.86	32.96	120.59	946.27	
	итого за завтрак и обед:	1590.00	61.11	54.30	232.60	1652.11	
	2 неделя среда						
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25	
279	Тфтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50	
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80	
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00	
338	Груши свежие	179	0.72	0.54	18.54	84.6	
	итого за завтрак:	699.00	30.03	25.63	104.88	517.06	
	итого за завтрак и обед:	1559.00	61.46	60.58	241.77	1447.10	
	2 неделя четверг						
25	Салат Стелной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56	
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.84	17.46	118.25	
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08	
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55	
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	19.6	94.00	
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80	
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80	
	итого за обед:	860.00	31.43	34.95	136.89	930.04	
	итого за завтрак и обед:	1559.00	61.46	60.58	241.77	1447.10	
	2 неделя четверг						
173	Каша вязкая молочная Гержулевская	200	8.07	5.59	37.05	263.41	
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30	
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11	
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00	
	итого за завтрак:	560.00	28.10	30.46	90.02	989.82	
	итого за завтрак и обед:	1463.00	67.60	70.79	179.54	1878.62	
	2 неделя пятница						
50	Салат из свежлы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70	
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76	
139	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60	
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	134.73	
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80	
	итого за обед:	903.00	39.50	40.33	89.52	888.80	
	итого за завтрак и обед:	1463.00	67.60	70.79	179.54	1878.62	
	2 неделя пятница						
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00	
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30	
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75	
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогатённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56	

Меню составили: Технолол Шиня Т.Н.

- 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 потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко  
2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тутельян – М: Делта-Принт 2017 – 544с  
3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тутельян – М: Делта-Принт 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. "Хлебпроддизформ" М 2004  
6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, Делта-Принт 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 "Вкуснодней" ОКПО -12536993  
9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодней" ОКПО -12536993  
10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодней" 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 "Вкуснодней" 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 "Вкуснодней" ОКПО -12536993  
13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодней" ОКПО -12536993

Основание:

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00
Факт 70%	60,54	58,38	223,44	1652,51

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

					Среднее значение за период:
					Итого за весь период:
					Итого за завтрак и обед:
					Итого за обед:
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	142.52
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	64.80
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	141.00
389	Сок для детского питания	200	1.00	0.00	99.00
280	Фрикадельки рыбные запеченые с молочным соусом	110	10.38	6.93	151.00
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	164.70
96	Расcольник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	119.16
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	60.40
<b>Обед</b>					
	Итого за завтрак:	763.00	17.59	20.16	575.90
338	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	87.29
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	62.00

СОГЛАСОВАНО:

и.о директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"  
ул. Кедровая 7

Ульянова Н.А.

20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей" Штикула А.М.

20\_\_ г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте с 7 до 11 лет (льготная категория 1-я смена)

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

**Основное меню 2-й вариант на 2023г Льготная категория 7-11лет**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	168	0.68	0.68	16.46	78.96
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>688.00</b>	<b>22.19</b>	<b>20.64</b>	<b>96.33</b>	<b>698.70</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49
203	Макаронны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>950.00</b>	<b>39.65</b>	<b>36.26</b>	<b>124.60</b>	<b>919.27</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1638.00</b>	<b>61.84</b>	<b>56.90</b>	<b>220.93</b>	<b>1617.97</b>
1 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>550.00</b>	<b>34.70</b>	<b>18.00</b>	<b>107.52</b>	<b>630.81</b>
<b>Обед</b>						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.10	23.40	98.40
ПП	Хлеб пшеничный	58	4.20	0.58	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>838.00</b>	<b>34.43</b>	<b>34.19</b>	<b>107.58</b>	<b>891.44</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1388.00</b>	<b>69.13</b>	<b>52.19</b>	<b>215.10</b>	<b>1522.25</b>
1 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
219	Сырники из творога со сгущ молоком 50/20	70	10.84	8.97	17.14	193.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	166	0.66	0.66	16.27	78.02
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>676.00</b>	<b>21.79</b>	<b>23.79</b>	<b>100.25</b>	<b>739.74</b>
<b>Обед</b>						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
ПП	Хлеб пшеничный	57	3.99	0.57	27.93	133.95
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80

ПП	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40
	<b>итого за обед:</b>	<b>948.00</b>	<b>39.06</b>	<b>40.67</b>	<b>124.52</b>	<b>1044.64</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1624.00</b>	<b>60.85</b>	<b>64.46</b>	<b>224.77</b>	<b>1784.38</b>
					1 неделя четверг	
	<b>Завтрак</b>					
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	31	2.17	0.31	15.19	72.85
ПП	Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>581.00</b>	<b>30.59</b>	<b>26.17</b>	<b>107.71</b>	<b>740.51</b>
	<b>Обед</b>					
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
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
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>961.00</b>	<b>34.12</b>	<b>35.86</b>	<b>158.21</b>	<b>1083.12</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1542.00</b>	<b>64.71</b>	<b>62.03</b>	<b>265.92</b>	<b>1823.63</b>
					1 неделя пятница	
	<b>Завтрак</b>					
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	0.66	0.66	16.07	77.08
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>664.00</b>	<b>18.65</b>	<b>14.93</b>	<b>91.76</b>	<b>576.33</b>
	<b>Обед</b>					
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10
310	Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70
261	Печень тушёная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>910.00</b>	<b>32.97</b>	<b>31.73</b>	<b>126.20</b>	<b>935.30</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1574.00</b>	<b>51.62</b>	<b>46.66</b>	<b>217.96</b>	<b>1511.63</b>
					2 неделя понедельник	
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	35	2.87	1.19	24.85	91.98
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>25.07</b>	<b>22.21</b>	<b>122.83</b>	<b>810.04</b>
	<b>Обед</b>					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	101.05
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>828.00</b>	<b>37.72</b>	<b>42.93</b>	<b>102.02</b>	<b>958.89</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1527.00</b>	<b>62.79</b>	<b>65.14</b>	<b>224.85</b>	<b>1768.93</b>
					2 неделя вторник	



Завтрак						
203	Макаронны отварны с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>690.00</b>	<b>25.25</b>	<b>21.34</b>	<b>112.01</b>	<b>705.84</b>
Обед						
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	5.49	6.00	24.63	174.60
261	Печень тушеная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
342	Компот из вишни	180	0.29	0.07	25.38	104.94
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>900.00</b>	<b>35.86</b>	<b>32.96</b>	<b>120.59</b>	<b>946.27</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1590.00</b>	<b>61.11</b>	<b>54.30</b>	<b>232.60</b>	<b>1652.11</b>
					2 неделя среда	
Завтрак						
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	179	0.72	0.54	18.54	84.6
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>30.03</b>	<b>25.63</b>	<b>104.88</b>	<b>517.06</b>
Обед						
25	Салат Степной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	19.6	94.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>860.00</b>	<b>31.43</b>	<b>34.95</b>	<b>136.89</b>	<b>930.04</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1559.00</b>	<b>61.46</b>	<b>60.58</b>	<b>241.77</b>	<b>1447.10</b>
					2 неделя четверг	
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560.00</b>	<b>28.10</b>	<b>30.46</b>	<b>90.02</b>	<b>989.82</b>
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76
139	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	134.73
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>903.00</b>	<b>39.50</b>	<b>40.33</b>	<b>89.52</b>	<b>888.80</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1463.00</b>	<b>67.60</b>	<b>70.79</b>	<b>179.54</b>	<b>1878.62</b>
					2 неделя пятница	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56

377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	16.44	87.29
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>763.00</b>	<b>17.59</b>	<b>20.16</b>	<b>78.93</b>	<b>575.90</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	11.85	119.16
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
280	Фрикадельки рыбные запечёные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
389	Сок для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	<b>итого за обед:</b>	<b>960.00</b>	<b>26.65</b>	<b>30.57</b>	<b>132.00</b>	<b>942.58</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1723.00</b>	<b>44.24</b>	<b>50.73</b>	<b>210.93</b>	<b>1518.48</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>15628.00</b>	<b>605.35</b>	<b>583.78</b>	<b>2234.37</b>	<b>16525.10</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1562.80</b>	<b>60.54</b>	<b>58.38</b>	<b>223.44</b>	<b>1652.51</b>

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 60%	46.20	47.40	201.00	1410.00
Факт 70%	60.54	58.38	223.44	1652.51

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.



СОГЛАСОВАНО:  
и о директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"  
ул. Кедровая 1  
Ульянова Н.А.  
20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Вкуснодей"  
Шикунла А.М.  
20\_\_ г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте 12 лет и старше (льготная категория 2-я смена)

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

**Основное меню 2-й вариант на 2023г Льготная категория 12 лет и старше**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	168	0.68	0.68	16.46	78.96
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>688.00</b>	<b>22.19</b>	<b>20.64</b>	<b>96.33</b>	<b>698.70</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>950.00</b>	<b>39.65</b>	<b>36.26</b>	<b>124.60</b>	<b>919.27</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1638.00</b>	<b>61.84</b>	<b>56.90</b>	<b>220.93</b>	<b>1617.97</b>
1 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>550.00</b>	<b>34.70</b>	<b>18.00</b>	<b>107.52</b>	<b>630.81</b>
<b>Обед</b>						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.10	23.40	98.40
ПП	Хлеб пшеничный	58	4.20	0.58	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>838.00</b>	<b>34.43</b>	<b>34.19</b>	<b>107.58</b>	<b>891.44</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1388.00</b>	<b>69.13</b>	<b>52.19</b>	<b>215.10</b>	<b>1522.25</b>
1 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
219	Сырники из творога со сгущ молоком 50/20	70	10.84	8.97	17.14	193.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	166	0.66	0.66	16.27	78.02
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>676.00</b>	<b>21.79</b>	<b>23.79</b>	<b>100.25</b>	<b>739.74</b>
<b>Обед</b>						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
ПП	Хлеб пшеничный	57	3.99	0.57	27.93	133.95
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40

	<b>итого за обед:</b>	<b>948.00</b>	<b>39.06</b>	<b>40.67</b>	<b>124.52</b>	<b>1044.64</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1624.00</b>	<b>60.85</b>	<b>64.46</b>	<b>224.77</b>	<b>1784.38</b>
1 неделя четверг						
<b>Завтрак</b>						
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	31	2.17	0.31	15.19	72.85
ПП	Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>581.00</b>	<b>30.59</b>	<b>26.17</b>	<b>107.71</b>	<b>740.51</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
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
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>961.00</b>	<b>34.12</b>	<b>35.86</b>	<b>158.21</b>	<b>1083.12</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1542.00</b>	<b>64.71</b>	<b>62.03</b>	<b>265.92</b>	<b>1823.63</b>
1 неделя пятница						
<b>Завтрак</b>						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	0.66	0.66	16.07	77.08
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>664.00</b>	<b>18.65</b>	<b>14.93</b>	<b>91.76</b>	<b>576.33</b>
<b>Обед</b>						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10
310	Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70
261	Печень тушёная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>910.00</b>	<b>32.97</b>	<b>31.73</b>	<b>126.20</b>	<b>935.30</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1574.00</b>	<b>51.62</b>	<b>46.66</b>	<b>217.96</b>	<b>1511.63</b>
2 неделя понедельник						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	35	2.87	1.19	24.85	91.98
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>25.07</b>	<b>22.21</b>	<b>122.83</b>	<b>810.04</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	101.05
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>828.00</b>	<b>37.72</b>	<b>42.93</b>	<b>102.02</b>	<b>958.89</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1527.00</b>	<b>62.79</b>	<b>65.14</b>	<b>224.85</b>	<b>1768.93</b>
2 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						

203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>690.00</b>	<b>25.25</b>	<b>21.34</b>	<b>112.01</b>	<b>705.84</b>
<b>Обед</b>						
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	5.49	6.00	24.63	174.60
261	Печень тушеная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
342	Компот из вишни	180	0.29	0.07	25.38	104.94
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>900.00</b>	<b>35.86</b>	<b>32.96</b>	<b>120.59</b>	<b>946.27</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1590.00</b>	<b>61.11</b>	<b>54.30</b>	<b>232.60</b>	<b>1652.11</b>
<b>2 неделя среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	179	0.72	0.54	18.54	84.6
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>30.03</b>	<b>25.63</b>	<b>104.88</b>	<b>517.06</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат Степной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	19.6	94.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>860.00</b>	<b>31.43</b>	<b>34.95</b>	<b>136.89</b>	<b>930.04</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1559.00</b>	<b>61.46</b>	<b>60.58</b>	<b>241.77</b>	<b>1447.10</b>
<b>2 неделя четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560.00</b>	<b>28.10</b>	<b>30.46</b>	<b>90.02</b>	<b>989.82</b>
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76
139	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	134.73
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>903.00</b>	<b>39.50</b>	<b>40.33</b>	<b>89.52</b>	<b>888.80</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1463.00</b>	<b>67.60</b>	<b>70.79</b>	<b>179.54</b>	<b>1878.62</b>
<b>2 неделя пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56

377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	16.44	87.29
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>763.00</b>	<b>17.59</b>	<b>20.16</b>	<b>78.93</b>	<b>575.90</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	11.85	119.16
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
280	Фрикадельки рыбные запечёные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
389	Сок для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	<b>итого за обед:</b>	<b>960.00</b>	<b>26.65</b>	<b>30.57</b>	<b>132.00</b>	<b>942.58</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1723.00</b>	<b>44.24</b>	<b>50.73</b>	<b>210.93</b>	<b>1518.48</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>15628.00</b>	<b>605.35</b>	<b>583.78</b>	<b>2234.37</b>	<b>16525.10</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1562.80</b>	<b>60.54</b>	<b>58.38</b>	<b>223.44</b>	<b>1652.51</b>

**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 60%	54.00	55.20	229.80	1632.00
Факт 60%	60.54	58.38	223.44	1652.51

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.



СОГЛАСОВАНО:  
и.о. директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"  
ул. Кедровая 7  
Ульянова Н.А.  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "ВкусноАей"  
Шижула А.М.  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте 12 лет и старше (льготная категория 2-я смена)

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22



**Основное меню 2-й вариант на 2023г Льготная категория 12 лет и старше**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	168	0.68	0.68	16.46	78.96
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>688.00</b>	<b>22.19</b>	<b>20.64</b>	<b>96.33</b>	<b>698.70</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>950.00</b>	<b>39.65</b>	<b>36.26</b>	<b>124.60</b>	<b>919.27</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1638.00</b>	<b>61.84</b>	<b>56.90</b>	<b>220.93</b>	<b>1617.97</b>
1 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>550.00</b>	<b>34.70</b>	<b>18.00</b>	<b>107.52</b>	<b>630.81</b>
<b>Обед</b>						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.10	23.40	98.40
ПП	Хлеб пшеничный	58	4.20	0.58	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>838.00</b>	<b>34.43</b>	<b>34.19</b>	<b>107.58</b>	<b>891.44</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1388.00</b>	<b>69.13</b>	<b>52.19</b>	<b>215.10</b>	<b>1522.25</b>
1 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
219	Сырники из творога со сгущ молоком 50/20	70	10.84	8.97	17.14	193.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	166	0.66	0.66	16.27	78.02
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>676.00</b>	<b>21.79</b>	<b>23.79</b>	<b>100.25</b>	<b>739.74</b>
<b>Обед</b>						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
ПП	Хлеб пшеничный	57	3.99	0.57	27.93	133.95
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40

	<b>итого за обед:</b>	<b>948.00</b>	<b>39.06</b>	<b>40.67</b>	<b>124.52</b>	<b>1044.64</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1624.00</b>	<b>60.85</b>	<b>64.46</b>	<b>224.77</b>	<b>1784.38</b>
1 неделя четверг						
<b>Завтрак</b>						
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	31	2.17	0.31	15.19	72.85
ПП	Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>581.00</b>	<b>30.59</b>	<b>26.17</b>	<b>107.71</b>	<b>740.51</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
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
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>961.00</b>	<b>34.12</b>	<b>35.86</b>	<b>158.21</b>	<b>1083.12</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1542.00</b>	<b>64.71</b>	<b>62.03</b>	<b>265.92</b>	<b>1823.63</b>
1 неделя пятница						
<b>Завтрак</b>						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	0.66	0.66	16.07	77.08
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>664.00</b>	<b>18.65</b>	<b>14.93</b>	<b>91.76</b>	<b>576.33</b>
<b>Обед</b>						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10
310	Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70
261	Печень тушёная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>910.00</b>	<b>32.97</b>	<b>31.73</b>	<b>126.20</b>	<b>935.30</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1574.00</b>	<b>51.62</b>	<b>46.66</b>	<b>217.96</b>	<b>1511.63</b>
2 неделя понедельник						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	35	2.87	1.19	24.85	91.98
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>25.07</b>	<b>22.21</b>	<b>122.83</b>	<b>810.04</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	101.05
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>828.00</b>	<b>37.72</b>	<b>42.93</b>	<b>102.02</b>	<b>958.89</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1527.00</b>	<b>62.79</b>	<b>65.14</b>	<b>224.85</b>	<b>1768.93</b>
2 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						

203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>690.00</b>	<b>25.25</b>	<b>21.34</b>	<b>112.01</b>	<b>705.84</b>
<b>Обед</b>						
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	5.49	6.00	24.63	174.60
261	Печень тушеная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
342	Компот из вишни	180	0.29	0.07	25.38	104.94
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>900.00</b>	<b>35.86</b>	<b>32.96</b>	<b>120.59</b>	<b>946.27</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1590.00</b>	<b>61.11</b>	<b>54.30</b>	<b>232.60</b>	<b>1652.11</b>
2 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	179	0.72	0.54	18.54	84.6
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>30.03</b>	<b>25.63</b>	<b>104.88</b>	<b>517.06</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат Степной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	19.6	94.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>860.00</b>	<b>31.43</b>	<b>34.95</b>	<b>136.89</b>	<b>930.04</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1559.00</b>	<b>61.46</b>	<b>60.58</b>	<b>241.77</b>	<b>1447.10</b>
2 неделя четверг						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560.00</b>	<b>28.10</b>	<b>30.46</b>	<b>90.02</b>	<b>989.82</b>
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76
139	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	134.73
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>903.00</b>	<b>39.50</b>	<b>40.33</b>	<b>89.52</b>	<b>888.80</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1463.00</b>	<b>67.60</b>	<b>70.79</b>	<b>179.54</b>	<b>1878.62</b>
2 неделя пятница						
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56

377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	16.44	87.29
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>763.00</b>	<b>17.59</b>	<b>20.16</b>	<b>78.93</b>	<b>575.90</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	11.85	119.16
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
280	Фрикадельки рыбные запечённые с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
389	Сок для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	<b>итого за обед:</b>	<b>960.00</b>	<b>26.65</b>	<b>30.57</b>	<b>132.00</b>	<b>942.58</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1723.00</b>	<b>44.24</b>	<b>50.73</b>	<b>210.93</b>	<b>1518.48</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>15628.00</b>	<b>605.35</b>	<b>583.78</b>	<b>2234.37</b>	<b>16525.10</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1562.80</b>	<b>60.54</b>	<b>58.38</b>	<b>223.44</b>	<b>1652.51</b>

**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 60%	54.00	55.20	229.80	1632.00
Факт 60%	60.54	58.38	223.44	1652.51

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.



СОГЛАСОВАНО:  
и.о. директора МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Ул. Кедровая

Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкусное дело"

Шикула А.М.

20 \_\_\_\_ г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант Завтраков (с родительской доплатой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

**Основное меню 2-й вариант на 2023г завтрак с 5-11 класс с род. доплатой.**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	168	0.68	0.68	16.46	78.96
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>688.00</b>	<b>22.19</b>	<b>20.64</b>	<b>96.33</b>	<b>698.70</b>
1 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>550.00</b>	<b>34.70</b>	<b>18.00</b>	<b>107.52</b>	<b>630.81</b>
1 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
219	Сырники из творога со сгущ молоком 50/20	70	10.84	8.97	17.14	193.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	166	0.66	0.66	16.27	78.02
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>676.00</b>	<b>21.79</b>	<b>23.79</b>	<b>100.25</b>	<b>739.74</b>
1 неделя четверг						
<b>Завтрак</b>						
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	31	2.17	0.31	15.19	72.85
ПП	Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>581.00</b>	<b>30.59</b>	<b>26.17</b>	<b>107.71</b>	<b>740.51</b>
1 неделя пятница						
<b>Завтрак</b>						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00

ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	0.66	0.66	16.07	77.08
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>664.00</b>	<b>18.65</b>	<b>14.93</b>	<b>91.76</b>	<b>576.33</b>
2 неделя понедельник						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	35	2.87	1.19	24.85	91.98
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>25.07</b>	<b>22.21</b>	<b>122.83</b>	<b>810.04</b>
2 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>690.00</b>	<b>25.25</b>	<b>21.34</b>	<b>112.01</b>	<b>705.84</b>
2 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	179	0.72	0.54	18.54	84.6
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>30.03</b>	<b>25.63</b>	<b>104.88</b>	<b>517.06</b>
2 неделя четверг						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560.00</b>	<b>28.10</b>	<b>30.46</b>	<b>90.02</b>	<b>989.82</b>
2 неделя пятница						

### Завтрак

120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	16.44	87.29
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>763.00</b>	<b>17.59</b>	<b>20.16</b>	<b>78.93</b>	<b>575.90</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>6570.00</b>	<b>253.96</b>	<b>223.33</b>	<b>1012.24</b>	<b>6984.75</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>657.00</b>	<b>25.40</b>	<b>22.33</b>	<b>101.22</b>	<b>698.48</b>

#### 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	25.40	22.33	101.22	698.48

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.





СОГЛАСОВАНО:  
и.о. директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Ул. Кедровая

Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "ВкусноДеи"

Шижула А.М.

20 \_\_\_\_ г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант Завтраков (с родительской доплатой)

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

на зимне-весенний период 2023г.

п. Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

**Основное меню 2-й вариант на 2023г завтрак с 5-11 класс с род.доплатой.**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Болки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	168	0.68	0.68	16.46	78.96
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>688.00</b>	<b>22.19</b>	<b>20.64</b>	<b>96.33</b>	<b>698.70</b>
1 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>550.00</b>	<b>34.70</b>	<b>18.00</b>	<b>107.52</b>	<b>630.81</b>
1 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
219	Сырники из творога со сгущ молоком 50/20	70	10.84	8.97	17.14	193.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	166	0.66	0.66	16.27	78.02
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>676.00</b>	<b>21.79</b>	<b>23.79</b>	<b>100.25</b>	<b>739.74</b>
1 неделя четверг						
<b>Завтрак</b>						
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	31	2.17	0.31	15.19	72.85
ПП	Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>581.00</b>	<b>30.59</b>	<b>26.17</b>	<b>107.71</b>	<b>740.51</b>
1 неделя пятница						
<b>Завтрак</b>						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00

ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	0.66	0.66	16.07	77.08
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>664.00</b>	<b>18.65</b>	<b>14.93</b>	<b>91.76</b>	<b>576.33</b>
2 неделя понедельник						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	35	2.87	1.19	24.85	91.98
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>25.07</b>	<b>22.21</b>	<b>122.83</b>	<b>810.04</b>
2 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>690.00</b>	<b>25.25</b>	<b>21.34</b>	<b>112.01</b>	<b>705.84</b>
2 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	179	0.72	0.54	18.54	84..6
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>30.03</b>	<b>25.63</b>	<b>104.88</b>	<b>517.06</b>
2 неделя четверг						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560.00</b>	<b>28.10</b>	<b>30.46</b>	<b>90.02</b>	<b>989.82</b>
2 неделя пятница						

### Завтрак

120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	16.44	87.29
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>763.00</b>	<b>17.59</b>	<b>20.16</b>	<b>78.93</b>	<b>575.90</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>6570.00</b>	<b>253.96</b>	<b>223.33</b>	<b>1012.24</b>	<b>6984.75</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>657.00</b>	<b>25.40</b>	<b>22.33</b>	<b>101.22</b>	<b>698.48</b>

#### 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	25.40	22.33	101.22	698.48

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.



Согласовано: И.о. директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

ул. Кедровая  
Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "ВкусноДеи"

Шикунла А.М.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант ОБЕДОВ (с родительской доплатой)

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
с 1 - 4 класс и с 5 - 11 класс

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

**Основное меню 2-й вариант на 2023г обед с родительской платой с 1 по 11 класс**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦКкал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>950.00</b>	<b>39.65</b>	<b>36.26</b>	<b>124.60</b>	<b>919.27</b>
1 неделя вторник						
<b>Обед</b>						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.10	23.40	98.40
ПП	Хлеб пшеничный	58	4.20	0.58	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>838.00</b>	<b>34.43</b>	<b>34.19</b>	<b>107.58</b>	<b>891.44</b>
1 неделя среда						
<b>Обед</b>						
17	Салат из белокачанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
ПП	Хлеб пшеничный	57	3.99	0.57	27.93	133.95
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40
	<b>итого за обед:</b>	<b>948.00</b>	<b>39.06</b>	<b>40.67</b>	<b>124.52</b>	<b>1044.64</b>
1 неделя четверг						
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
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
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>961.00</b>	<b>34.12</b>	<b>35.86</b>	<b>158.21</b>	<b>1083.12</b>
1 неделя пятница						
<b>Обед</b>						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20

82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10
310	Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70
261	Печень тушёная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>910.00</b>	<b>32.97</b>	<b>31.73</b>	<b>126.20</b>	<b>935.30</b>
2 неделя понедельник						
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	101.05
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>828.00</b>	<b>37.72</b>	<b>42.93</b>	<b>102.02</b>	<b>958.89</b>
2 неделя вторник						
<b>Обед</b>						
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	5.49	6.00	24.63	174.60
261	Печень тушеная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
342	Компот из вишни	180	0.29	0.07	25.38	104.94
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>900.00</b>	<b>35.86</b>	<b>32.96</b>	<b>120.59</b>	<b>946.27</b>
2 неделя среда						
<b>Обед</b>						
25	Салат Степной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	19.6	94.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>860.00</b>	<b>31.43</b>	<b>34.95</b>	<b>136.89</b>	<b>930.04</b>
2 неделя четверг						
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76
139	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	134.73
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>903.00</b>	<b>39.50</b>	<b>40.33</b>	<b>89.52</b>	<b>888.80</b>
2 неделя пятница						
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40

96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	11.85	119.16
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
280	Фрикадельки рыбные запечённые с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
389	Сок для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	<b>итого за обед:</b>	<b>960.00</b>	<b>26.65</b>	<b>30.57</b>	<b>132.00</b>	<b>942.58</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>9058.00</b>	<b>351.39</b>	<b>360.45</b>	<b>1222.13</b>	<b>9540.35</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>905.80</b>	<b>35.14</b>	<b>36.05</b>	<b>122.21</b>	<b>954.04</b>

**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	35.14	36.05	122.21	954.04

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.





**Основное меню 2-й вариант на 2023г обед с родительской платой с 1 по 11 класс**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦКкал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>950.00</b>	<b>39.65</b>	<b>36.26</b>	<b>124.60</b>	<b>919.27</b>
1 неделя вторник						
<b>Обед</b>						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.10	23.40	98.40
ПП	Хлеб пшеничный	58	4.20	0.58	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>838.00</b>	<b>34.43</b>	<b>34.19</b>	<b>107.58</b>	<b>891.44</b>
1 неделя среда						
<b>Обед</b>						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
ПП	Хлеб пшеничный	57	3.99	0.57	27.93	133.95
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40
	<b>итого за обед:</b>	<b>948.00</b>	<b>39.06</b>	<b>40.67</b>	<b>124.52</b>	<b>1044.64</b>
1 неделя четверг						
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
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
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>961.00</b>	<b>34.12</b>	<b>35.86</b>	<b>158.21</b>	<b>1083.12</b>
1 неделя пятница						
<b>Обед</b>						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20

82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10
310	Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70
261	Печень тушёная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>910.00</b>	<b>32.97</b>	<b>31.73</b>	<b>126.20</b>	<b>935.30</b>
2 неделя понедельник						
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	101.05
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>828.00</b>	<b>37.72</b>	<b>42.93</b>	<b>102.02</b>	<b>958.89</b>
2 неделя вторник						
<b>Обед</b>						
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	5.49	6.00	24.63	174.60
261	Печень тушёная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
342	Компот из вишни	180	0.29	0.07	25.38	104.94
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>900.00</b>	<b>35.86</b>	<b>32.96</b>	<b>120.59</b>	<b>946.27</b>
2 неделя среда						
<b>Обед</b>						
25	Салат Степной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
246	Компот из апельсина	200	0.44	0.10	22.66	94.55
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	19.6	94.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>860.00</b>	<b>31.43</b>	<b>34.95</b>	<b>136.89</b>	<b>930.04</b>
2 неделя четверг						
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76
139	Капуста тушёная	180	3.67	6.62	14.20	138.60
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	134.73
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>903.00</b>	<b>39.50</b>	<b>40.33</b>	<b>89.52</b>	<b>888.80</b>
2 неделя пятница						
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40

96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	11.85	119.16
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
280	Фрикадельки рыбные запечённые с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
389	Сок для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	<b>итого за обед:</b>	<b>960.00</b>	<b>26.65</b>	<b>30.57</b>	<b>132.00</b>	<b>942.58</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>9058.00</b>	<b>351.39</b>	<b>360.45</b>	<b>1222.13</b>	<b>9540.35</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>905.80</b>	<b>35.14</b>	<b>36.05</b>	<b>122.21</b>	<b>954.04</b>

**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	35.14	36.05	122.21	954.04

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 ФЧН 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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.



СОГЛАСОВАНО:  
и.о. директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"  
ул. Кедровая

Ульянова Н.А.  
20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "ВкусноДей"  
Шикунла А.М.  
20\_\_ г.

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант ЗАВТРАКОВ с 1-4 классы

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

**Основное меню 2-й вариант на 2023г завтраки с 1-4 класс**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
пп	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	168	0.68	0.68	16.46	78.96
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>688.00</b>	<b>22.19</b>	<b>20.64</b>	<b>96.33</b>	<b>698.70</b>
1 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
пп	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
пп	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>550.00</b>	<b>34.70</b>	<b>18.00</b>	<b>107.52</b>	<b>630.81</b>
1 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
219	Сырники из творога со сгущ молоком 50/20	70	10.84	8.97	17.14	193.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	166	0.66	0.66	16.27	78.02
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>676.00</b>	<b>21.79</b>	<b>23.79</b>	<b>100.25</b>	<b>739.74</b>
1 неделя четверг						
<b>Завтрак</b>						
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35
294	Котлеты куриные рубленные	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51

ПП	Хлеб пшеничный	31	2.17	0.31	15.19	72.85
ПП	Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>581.00</b>	<b>30.59</b>	<b>26.17</b>	<b>107.71</b>	<b>740.51</b>
			1 неделя пятница			
<b>Завтрак</b>						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	0.66	0.66	16.07	77.08
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>664.00</b>	<b>18.65</b>	<b>14.93</b>	<b>91.76</b>	<b>576.33</b>
			2 неделя понедельник			
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	35	2.87	1.19	24.85	91.98
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>25.07</b>	<b>22.21</b>	<b>122.83</b>	<b>810.04</b>
			2 неделя вторник			
<b>Завтрак</b>						
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>690.00</b>	<b>25.25</b>	<b>21.34</b>	<b>112.01</b>	<b>705.84</b>
			2 неделя среда			

Завтрак						
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	179	0.72	0.54	18.54	84.6
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>30.03</b>	<b>25.63</b>	<b>104.88</b>	<b>517.06</b>
2 неделя четверг						
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560.00</b>	<b>28.10</b>	<b>30.46</b>	<b>90.02</b>	<b>989.82</b>
2 неделя пятница						
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	16.44	87.29
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>763.00</b>	<b>17.59</b>	<b>20.16</b>	<b>78.93</b>	<b>575.90</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>6570.00</b>	<b>253.96</b>	<b>223.33</b>	<b>1012.24</b>	<b>6984.75</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>657.00</b>	<b>25.40</b>	<b>22.33</b>	<b>101.22</b>	<b>698.48</b>

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 25%	19.25	19.75	83.75	587.50
Факт	25.40	22.33	101.22	698.48

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.



СОГЛАСОВАНО:  
и.о. директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"  
ул. Кедровая д. 1»  
Ульянова Н.А.  
20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "ВкусноАей"  
Шикун А.М.  
20\_\_ г.

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант ЗАВТРАКОВ с 1-4 классы

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

**Основное меню 2-й вариант на 2023г завтраки с 1-4 класс**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	168	0.68	0.68	16.46	78.96
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>688.00</b>	<b>22.19</b>	<b>20.64</b>	<b>96.33</b>	<b>698.70</b>
1 неделя вторник						
<b>Завтрак</b>						
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>550.00</b>	<b>34.70</b>	<b>18.00</b>	<b>107.52</b>	<b>630.81</b>
1 неделя среда						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
219	Сырники из творога со сгущ молоком 50/20	70	10.84	8.97	17.14	193.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	166	0.66	0.66	16.27	78.02
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>676.00</b>	<b>21.79</b>	<b>23.79</b>	<b>100.25</b>	<b>739.74</b>
1 неделя четверг						
<b>Завтрак</b>						
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35
294	Котлеты куриные рубленные	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51

ПП	Хлеб пшеничный	31	2.17	0.31	15.19	72.85
ПП	Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>581.00</b>	<b>30.59</b>	<b>26.17</b>	<b>107.71</b>	<b>740.51</b>
			1 неделя пятница			
<b>Завтрак</b>						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	0.66	0.66	16.07	77.08
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>664.00</b>	<b>18.65</b>	<b>14.93</b>	<b>91.76</b>	<b>576.33</b>
			2 неделя понедельник			
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	35	2.87	1.19	24.85	91.98
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>25.07</b>	<b>22.21</b>	<b>122.83</b>	<b>810.04</b>
			2 неделя вторник			
<b>Завтрак</b>						
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>690.00</b>	<b>25.25</b>	<b>21.34</b>	<b>112.01</b>	<b>705.84</b>
			2 неделя среда			

Завтрак						
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	179	0.72	0.54	18.54	84.6
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>699.00</b>	<b>30.03</b>	<b>25.63</b>	<b>104.88</b>	<b>517.06</b>
2 неделя четверг						

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560.00</b>	<b>28.10</b>	<b>30.46</b>	<b>90.02</b>	<b>989.82</b>
2 неделя пятница						

Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	16.44	87.29
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>763.00</b>	<b>17.59</b>	<b>20.16</b>	<b>78.93</b>	<b>575.90</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>6570.00</b>	<b>253.96</b>	<b>223.33</b>	<b>1012.24</b>	<b>6984.75</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>657.00</b>	<b>25.40</b>	<b>22.33</b>	<b>101.22</b>	<b>698.48</b>

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 25%	19.25	19.75	83.75	587.50
Факт	25.40	22.33	101.22	698.48

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.



СОГЛАСОВАНО:  
ио директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"  
ул. Кедровая 7

Ульянова Н.А.  
20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "ВкусноДей"  
Шикла А.М.  
20\_\_ г.

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

## ЗАВТРАКОВ

### с 5-11 класс (дотация)

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

**Основное меню 2-й вариант на 2023г Завтраки с 5-11 класс**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
ПП	Хлеб пшеничный	44	3.08	0.44	21.56	103.40
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>444.00</b>	<b>10.33</b>	<b>6.11</b>	<b>72.05</b>	<b>436.83</b>

1 неделя вторник

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	35	0.46	0.60	0.66	4.20
203	Макароньы отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>445.00</b>	<b>9.89</b>	<b>5.31</b>	<b>74.51</b>	<b>380.47</b>

1 неделя среда

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>425.00</b>	<b>9.56</b>	<b>9.94</b>	<b>61.90</b>	<b>407.82</b>

1 неделя четверг

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
ПП	Хлеб пшеничный	44	3.08	0.44	21.56	103.40
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>444.00</b>	<b>10.33</b>	<b>6.11</b>	<b>72.05</b>	<b>436.83</b>

1 неделя пятница

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
203	Макароньы отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>420.00</b>	<b>13.81</b>	<b>9.63</b>	<b>61.78</b>	<b>388.90</b>

2 неделя понедельник

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
ПП	Хлеб пшеничный	39	2.73	0.39	19.11	91.65
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>439.00</b>	<b>10.49</b>	<b>7.38</b>	<b>85.10</b>	<b>487.65</b>

2 неделя вторник

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	35	0.46	0.60	0.66	4.20
203	Макароньы отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>445.00</b>	<b>9.89</b>	<b>5.31</b>	<b>74.51</b>	<b>380.47</b>

2 неделя среда

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>420.00</b>	<b>23.66</b>	<b>15.19</b>	<b>54.78</b>	<b>453.36</b>

2 неделя четверг

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69



ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>426.00</b>	<b>7.81</b>	<b>5.81</b>	<b>70.04</b>	<b>367.80</b>

2 неделя пятница

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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	27	1.89	0.27	13.23	63.45
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>432.00</b>	<b>7.88</b>	<b>11.01</b>	<b>59.78</b>	<b>373.54</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>4340.00</b>	<b>113.65</b>	<b>81.80</b>	<b>686.50</b>	<b>4113.67</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>434.00</b>	<b>11.37</b>	<b>8.18</b>	<b>68.65</b>	<b>411.37</b>

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 20%	18.00	18.40	76.60	544.00
Факт	11.37	8.18	68.65	411.37

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.



СОГЛАСОВАНО:

и.о. директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

ул. Кедровая

Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикуча А.М.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

### ЗАВТРАКОВ

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

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1" ул. Сибирская 22

**Основное меню 2-й вариант на 2023г Завтраки с 5-11 класс**

1 неделя понедельник						
№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
ПП	Хлеб пшеничный	44	3.08	0.44	21.56	103.40
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>444.00</b>	<b>10.33</b>	<b>6.11</b>	<b>72.05</b>	<b>436.83</b>
1 неделя вторник						
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	35	0.46	0.60	0.66	4.20
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>445.00</b>	<b>9.89</b>	<b>5.31</b>	<b>74.51</b>	<b>380.47</b>
1 неделя среда						
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>425.00</b>	<b>9.56</b>	<b>9.94</b>	<b>61.90</b>	<b>407.82</b>
1 неделя четверг						
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
ПП	Хлеб пшеничный	44	3.08	0.44	21.56	103.40
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>444.00</b>	<b>10.33</b>	<b>6.11</b>	<b>72.05</b>	<b>436.83</b>
1 неделя пятница						
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>420.00</b>	<b>13.81</b>	<b>9.63</b>	<b>61.78</b>	<b>388.90</b>
2 неделя понедельник						
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
ПП	Хлеб пшеничный	39	2.73	0.39	19.11	91.65
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>439.00</b>	<b>10.49</b>	<b>7.38</b>	<b>85.10</b>	<b>487.65</b>
2 неделя вторник						
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	35	0.46	0.60	0.66	4.20
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>445.00</b>	<b>9.89</b>	<b>5.31</b>	<b>74.51</b>	<b>380.47</b>
2 неделя среда						
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>420.00</b>	<b>23.66</b>	<b>15.19</b>	<b>54.78</b>	<b>453.36</b>
2 неделя четверг						
<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69

ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>426.00</b>	<b>7.81</b>	<b>5.81</b>	<b>70.04</b>	<b>367.80</b>

2 неделя пятница

<b>Завтрак с 5-11 класс (дотация)</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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	27	1.89	0.27	13.23	63.45
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>432.00</b>	<b>7.88</b>	<b>11.01</b>	<b>59.78</b>	<b>373.54</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>4340.00</b>	<b>113.65</b>	<b>81.80</b>	<b>686.50</b>	<b>4113.67</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>434.00</b>	<b>11.37</b>	<b>8.18</b>	<b>68.65</b>	<b>411.37</b>

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 20%	18.00	18.40	76.60	544.00
Факт	11.37	8.18	68.65	411.37

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.