



СОГЛАСОВАНО:

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

ул. Кедровая 7

Ульянова Н.А.

20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДей"

Шиккула А.М.

20\_\_ г.

# Основное меню 1-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 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептуры	НАМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
	1	2	3	4	5	6
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
Итого за завтрак:						
		426,00	7,81	5,81	70,04	367,80

1 неделя вторник

№ рецептуры	НАМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
	1	2	3	4	5	6
71	Овощи натеральные свежие (помидоры)	35	0,46	0,60	0,66	4,20
203	Макаронные 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
Итого за завтрак:						
		445,00	9,89	5,31	74,51	380,47

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

№ рецептуры	НАМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
	1	2	3	4	5	6
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
Итого за завтрак:						
		425,00	9,56	9,94	61,90	407,82

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

1 неделя среда

№ рецептуры	НАМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
	1	2	3	4	5	6
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
Итого за завтрак:						
		444,00	10,33	6,11	72,05	436,83

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

1 неделя четверг

№ рецептуры	НАМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
	1	2	3	4	5	6
203	Макаронные 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
Итого за завтрак:						
		420,00	13,81	9,63	61,78	388,90

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

1 неделя пятница

№ рецептуры	НАМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
	1	2	3	4	5	6
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
Итого за завтрак:						
		425,00	9,56	9,94	61,90	407,82

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

2 неделя понедельник

№ рецептуры	НАМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
	1	2	3	4	5	6
71	Овощи натеральные свежие (помидоры)	35	0,46	0,60	0,66	4,20
203	Макаронные 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
Итого за завтрак:						
		445,00	9,89	5,31	74,51	380,47

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

2 неделя вторник

Меню составили: Технолог Шинин 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 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. Морильного и В.А. Тугельян – М.: Делтапресс 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. Тугельян – М.: Делтапресс 2016 – 640с
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авт.-сост А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: ИКТИП "ЛАНТА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродформ" М 2004
- 6) Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тугельян, Делтапресс 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 мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Основание:

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 20%	18,00	18,40	76,60	544,00
Факт	11,02	8,41	66,13	396,48

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

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
	итого за завтрак:	432,00	7,88	11,01	59,78	373,54
	итого за весь период:	4308,00	110,20	84,06	661,29	3964,81
	Среднее значение за период:	430,80	11,02	8,41	66,13	396,48

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

2 неделя пятница

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
	итого за завтрак:	426,00	7,81	5,81	70,04	367,80

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

2 неделя четверг

394	Вареники с картошкой 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
	итого за завтрак:	420,00	23,66	15,19	54,78	453,36

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

2 неделя среда



СОГЛАСОВАНО:

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

Ул. Кедровая 7

Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДей"

Шикова А.М.

20 \_\_\_\_ г.

## Основное меню 1-й вариант ОБЕДОВ (с родительской доплатой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

**с 1 - 11 класс**

на зимне-весенний период 2023г.

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

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г обед с подоплатой

1 неделя понедельник

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					1	2	3	4	5	6	7
	Вс блюда	Бекки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦКкал							
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						
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						
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:												
		940.00	40.53	37.06	128.70	978.11						

Обед

55	Салат из свежей капусты 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						
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70						
393	Нарезка куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00						
673	Напиток брусничный	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	32.76	31.80	114.17	795.10						

Обед

1 неделя вторник

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 рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	244.26						
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00						
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.23	95.50						
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:												
		911.00	29.48	32.17	128.57	906.55						

Обед

1 неделя среда

1 неделя четверг

Обед						
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
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16.70	12.40	11.60	225.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:		831.00	26.60	25.93	88.46	714.05

1 неделя пятница

Обед						
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
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.45	3.80	105.00
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	29.31	27.09	125.55	874.30

2 неделя понедельник

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым 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
203	Макаронные отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94
759	Суп красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:		940.00	41.47	39.50	139.10	1115.08

2 неделя вторник

Обед						
------	--	--	--	--	--	--

259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
96	Рассолыник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	11.85	119.16
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40
<b>Обед</b>						

2 неделя пятница

	итого за обед:	1074.00	47.83	44.02	157.14	1055.09
338	Яблоки свежие	154	0.62	0.62	15.19	72.85
ПП	Хлеб столничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
279	Тфтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
203	Макаронны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
<b>Обед</b>						

2 неделя четверг

	итого за обед:	920.00	29.56	30.12	118.28	878.21
246	Компот из апельсина	200	0.44	0.10	22.66	94.55
ПП	Хлеб столничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
280	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
25	Салат Стелной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
<b>Обед</b>						

2 неделя среда

	итого за обед:	830.00	30.04	31.83	116.70	822.82
ПП	Хлеб столничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
342	Компот из вишни	200	0.32	0.08	28.20	116.60
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
84	Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
3	Салат из белокочанной капусты с кукрузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00

Меню составили: Технолог Шиван 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.
- Утвержденные руководителем ФЧН в сфере защиты потребителей и благополучия человека Г.Г. Ощипенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Морганова и В.А. Тутельян – М.: Делта-Литус 2017 – 54с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Морганова и В.А. Тутельян – М.: Делта-Литус 2016 – 64с
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТП" "ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 68с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебродинформ" № 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делта-Литус 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 мясных кулинарных изделий замороженные. Линички для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО -12536993

Основание:

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 30%	31.50	27.60	114.90	816.00
Факт	33.80	33.80	122.95	907.98

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	Итого за обед:	860.00	30.40	38.45	112.78	940.52
	Итого за весь период:	9126.00	337.98	337.97	1229.45	9079.83
	Среднее значение за период:	912.60	33.80	33.80	122.95	907.98



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



# Основное меню 1-й вариант ОБЕДОВ (с родительской доплатой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
с 1 - 11 класс

на зимне-весенний период 2023г.

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

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



Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г. обед с подоплатой

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					3	4	5	6	7
	1	2	Бес блинда	Белки,г	Жиры,г					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с ренчатам луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70				
88	Ци из свежей капуста с картофельем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49				
203	Макаронь отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77				
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				
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:	940.00	40.53	37.06	128.70	978.11				

Обед

55	Салат из свежкы 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				
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70				
393	Натгесы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00				
673	Напиток брусничный	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	32.76	31.80	114.17	795.10				

Обед

1 неделя вторник

17	Салат из белокочанной капуста, 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 распечатанная рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	244.26				
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00				
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.23	95.50				
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:	911.00	29.48	32.17	128.57	906.55				

Обед

1 неделя среда

**Обед**

2 неделя вторник

					<b>итого за обед:</b>				
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	139.10	64.80			
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50			
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00			
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51			
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94			
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77			
104	Суп картофельный с куринными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70			
<b>Обед</b>									

2 неделя понедельник

					<b>итого за обед:</b>				
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80			
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50			
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00			
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.45	3.80	105.00			
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70			
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10			
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20			
<b>Обед</b>									

1 неделя пятница

					<b>итого за обед:</b>				
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80			
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50			
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00			
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16.70	12.40	11.60	225.00			
101	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	1.97	2.71	12.11	85.75			
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00			
<b>Обед</b>									

1 неделя четверг

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 и сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
342	Компот из вишни	200	0.32	0.08	28.20	116.60
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:		830.00	30.04	31.83	116.70	822.82

2 неделя среда

25	Салат Стенной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
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
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
Итого за обед:		920.00	29.56	30.12	118.28	878.21

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
203	Макаронны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	154	0.62	0.62	15.19	72.85
Итого за обед:		1074.00	47.83	44.02	157.14	1055.09

Обед

2 неделя четверг

Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40
96	Расоляник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	11.85	119.16
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14

2 неделя пятница

	Среднее значение за период:	Итого за весь период:	Среднее значение за период:
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00
		50	3.50
	Хлеб пшеничный	0.50	24.50
		30	2.04
	Хлеб столичный	0.30	13.50
		30	1.83
	Кекс для детского питания	30	7.33
		30	17.32
	Итого за обед:	860.00	30.40
		38.45	112.78
	Итого за весь период:	9126.00	337.98
		912.60	33.80
	Среднее значение за период:	912.60	33.80
		33.80	122.95
		907.98	907.98

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 30%	31.50	27.60	114.90	816.00
Факт	33.80	33.80	122.95	907.98

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 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 2017 – 54с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на питание детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тутельян – М.: Делта 2016 – 64с

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; 68с

5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004

6) Таблицы химического состава и калорийности российской продукции питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Д.Е.Липинт 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"

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 рыбленые 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 мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шинн Т.Н.



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

Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «ВкусноДей»

Шиккула А.М.

20 \_\_\_\_ г.

# Основное меню 1-й вариант ЗАВТРАКОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

**с 1-4 классы**

на зимне-весенний период 2023г.

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

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г возрастная категория 7-11лет

№ рецептуры 1 2 3 4 5 6 7

НАМЕНОВАНИЕ БЛЮДА Вес блюда Вес ингредиентов Жир,г Углевод,г ЗЛ,Ккал

Завтрак							
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69	
14	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	
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	
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	150	0.60	0.60	14.70	70.50	
Итого за завтрак:							
		675.00	21.20	20.23	118.08	730.66	

1 неделя вторник

Завтрак							
70	Овощи консервированные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	
171	Каша распсыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50	
268	Биточки по-белорусски из говядины с соусом красным основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87	
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10	
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00	
382	Какао с молоком	180	3.67	3.19	14.02	106.74	
	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40	
Итого за завтрак:							
		551.00	26.78	24.04	78.44	650.61	

1 неделя среда

Завтрак							
57	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.99	
392	Пельмени куриные	200	25.02	17.36	45.94	350.20	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50	
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01	
338	Мандарины свежие	100	0.54	0.54	13.23	63.45	
Итого за завтрак:							
		590.00	28.44	21.04	93.50	591.15	

1 неделя четверг

Завтрак							
203	Макаронны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14	
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.38	18.62	89.30	
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	
ПП	Груши свежие	170	0.68	0.51	17.51	79.90	
Итого за завтрак:							
		675.00	21.00	13.05	115.66	667.34	

1 неделя пятница

Завтрак							
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.50	5.07	13.02	103.70	
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74	
1	Бутерброд с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30	
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01	
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогатённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56	
Итого за завтрак:							
		560.00	33.76	28.22	104.82	711.31	

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
3	Бутерброд с сыром	50	6.03	8.45	14.74	160.85
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	40	2.87	1.19	24.85	91.98
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:	700.00	21.92	22.64	102.33	681.46
	Итого за весь период:	6197.00	260.88	234.99	977.15	7068.13
	Среднее значение за период:	619.70	26.09	23.50	97.72	706.81

**Завтрак**

2 неделя пятница

70	Овощи консервированные стручки	30	0.24	0.03	0.51	3.00
334	Рис отварной с овощами	150	3.47	4.96	31.30	183.75
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.40	19.60	94.00
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
379	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	100.60
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	108.40
	Итого за завтрак:	560.00	30.37	25.31	97.28	719.32

**Завтрак**

2 неделя четверг

394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
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:	700.00	27.63	27.28	91.44	726.85

**Завтрак**

2 неделя среда

171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	Итого за завтрак:	626.00	21.68	22.72	85.58	599.61

**Завтрак**

2 неделя вторник

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 стученным	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

**Завтрак**

2 неделя понедельник



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 20-25% (25%)	19.25	19.75	83.75	587.50	
Факт	26.09	23.50	97.72	706.81	

Основание:

- СанПиН 2.3/4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
- Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.Л. Морильного и В.А. Тутельян – М.: Делта-Литус 2017 – 54с
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.Л. Морильного и В.А. Тутельян – М.: Делта-Литус 2016 – 64с
- 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
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебродинформ" М 2004
- Таблицы химического состава и калорийности российских пищевых продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДелтаЛит М. 7) МР 2.4.0179-20
- Т 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- Т 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- Т 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленные для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- Т 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- Т 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- Т 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолор Шиян Т.Н.



СОГЛАСОВАНО:

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

Ул. Кедровая 7

Ульянова Н.А.

20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДейи"

Шиккула А.М.

20\_\_ г.

# Основное меню 1-й вариант ЗАВТРАКОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

## с 1-4 классы

на зимне-весенний период 2023г.

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

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г возрастная категория 7-11лет

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					2	3	4	5	6	7
	Бесблюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦКкал						

Завтрак											
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69					
14	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40					
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					
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	150	0.60	0.60	14.70	70.50					
итого за завтрак:		675.00	21.20	20.23	118.08	730.66					

1 неделя вторник

Завтрак											
70	Овощи консервированные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00					
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50					
268	Биточки по-белорусски из говядины с соусом красный основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87					
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10					
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00					
382	Какао с молоком	180	3.67	3.19	14.02	106.74					
	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40					
итого за завтрак:		551.00	26.78	24.04	78.44	650.61					

1 неделя среда

Завтрак											
57	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.99					
392	Пельмени куриные	200	25.02	17.36	45.94	350.20					
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50					
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01					
338	Мандарины свежие	100	0.54	0.54	13.23	63.45					
итого за завтрак:		590.00	28.44	21.04	93.50	591.15					

1 неделя четверг

Завтрак											
203	Макаронны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14					
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00					
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.38	18.62	89.30					
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					
ПП	Груши свежие	170	0.68	0.51	17.51	79.90					
итого за завтрак:		675.00	21.00	13.05	115.66	667.34					

1 неделя пятница

Завтрак											
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.50	5.07	13.02	103.70					
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74					
1	Бутерброд с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30					
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01					
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56					
итого за завтрак:		560.00	33.76	28.22	104.82	711.31					

## 2 неделя понедельник

<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая молочная ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8.07	5.59	37.05
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	145.30
223	Запеканка из творога с молоком стручковым	120	17.74	16.30	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21
62.00					
<b>Итого за завтрак:</b>					
		560.00	28.10	30.46	90.02

## 2 неделя вторник

<b>Завтрак</b>					
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53
295	Биточки куриние по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1
61.10					
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50
38.00					
<b>Итого за завтрак:</b>					
		626.00	21.68	22.72	85.58

## 2 неделя среда

<b>Завтрак</b>					
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97
346.35					
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78
145.30					
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80
98.00					
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>					
		700.00	27.63	27.28	91.44

## 2 неделя четверг

<b>Завтрак</b>					
70	Овощи консервированные стручки	30	0.24	0.03	0.51
3.00					
334	Рис отварной с овощами	150	3.47	4.96	31.30
183.75					
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23
177.01					
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.40	19.60
94.00					
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20
52.56					
379	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94
100.60					
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50
108.40					
<b>Итого за завтрак:</b>					
		560.00	30.37	25.31	97.28

## 2 неделя пятница

<b>Завтрак</b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50
212.68					
3	Бутерброд с сыром	50	6.03	8.45	14.74
160.85					
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35
78.75					
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	40	2.87	1.19	24.85
91.98					
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>					
		700.00	21.92	22.64	102.33
681.46					
<b>Итого за весь период:</b>					
		6197.00	260.88	234.99	977.15
7068.13					
<b>Среднее значение за период:</b>					
		619.70	26.09	23.50	97.72
706.81					

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦКкал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 20-25% (25%)	19,25	19,75	83,75	587,50
Факт	26,09	23,50	97,72	706,81

Основание:

- 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 потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делтапринт 2017 – 544с
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делтапринт 2017 – 640с
- 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
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродформ" М 2004
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, Делтапринт 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 мясных 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"  
Шиккула А.М.  
\_\_ г.

## Основное меню 1-й вариант Завтраков (с родительской доплатой)

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12лет и старше

на зимне-весенний период 2023г.

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

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г завтрак с 5-11 класс с подоплатой

1 неделя понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,93	5,53	42,29	246,69
14	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
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
219	Сырники из творога со слив. 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	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за завтрак: 675,00 21,20 20,23 118,08 730,66						

1 неделя вторник

70	Овощи консервированные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4,58	5,52	20,53	145,50
268	Биточки по-белорусски из говядины с соусом красным основной	90	12,86	12,88	3,18	189,87
ПП	Хлеб пшеничный	26	1,82	0,26	12,74	61,10
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	14,02	106,74
ПП	Печенье сахарное	20	1,48	1,88	14,62	81,40
Итого за завтрак: 551,00 26,78 24,04 78,44 650,61						

1 неделя среда

57	Икра кабахковая	60	0,72	2,82	4,62	46,99
392	Пельмени куриные	200	25,02	17,36	45,94	350,20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Мандарины свежие	100	0,54	0,54	13,23	63,45
Итого за завтрак: 590,00 28,44 21,04 93,50 591,15						

1 неделя четверг

203	Макаронны отварные с маслом	150	6,00	3,66	36,62	203,14
315	Голубцы ленивые	100	9,83	8,23	16,45	179,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,38	18,62	89,30
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
ПП	Груши свежие	170	0,68	0,51	17,51	79,90
Итого за завтрак: 675,00 21,00 13,05 115,66 667,34						

Завтрак

61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,70
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28,40	13,90	47,81	349,74
1	Бутерброд с маслом	40	2,16	8,55	14,78	145,30
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
Итого за завтрак: 560,00 33,76 28,22 104,82 711,31						

2 неделя понедельник

173	Каша вязкая молочная Гркулесовая	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 стлушенным	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						

Завтрак

2 неделя вторник

7) МР 2.4.0179-20

6) Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, Д.Е. Липинт М.

5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродформ" М 2004

М.: "НИКТИ" ЛАДА, К.: Издат. Арий 2006; 680с

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. -

редакция М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М.: Делтапресс 2016 - 640с

3) Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под

редакция М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М.: Делтапресс 2017 - 544с

2) Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под

Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко

1) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Освоение:

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 20-25% (25%)	22.50	23.00	95.75	680.00
Факт	26.09	23.50	97.72	706.81

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
3	Бутерброд с сыром	50	6.03	8.45	14.74	160.85
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	40	2.87	1.19	24.85	91.98
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:	700.00	21.92	22.64	102.33	681.46
	Итого за весь период:	6197.00	260.88	234.99	977.15	7068.13
	Среднее значение за период:	619.70	26.09	23.50	97.72	706.81

**Завтрак**

2 неделя пятница

70	Овощи консервированные огуры	30	0.24	0.03	0.51	3.00
334	Рис отварной с овощами	150	3.47	4.96	31.30	183.75
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.40	19.60	94.00
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
379	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	100.60
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	108.40
	Итого за завтрак:	560.00	30.37	25.31	97.28	719.32

**Завтрак**

2 неделя четверг

394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
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:	700.00	27.63	27.28	91.44	726.85

**Завтрак**

2 неделя среда

171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки курные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	Итого за завтрак:	626.00	21.68	22.72	85.58	599.61



Меню составил: Технолог Цинян Т.Н.

- 9) TV 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО - 12536993
- 10) TV 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО - 12536993
- 11) TV 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) TV 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) TV 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО - 12536993



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



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "ВкусноДок"  
Шикова А.М.  
20\_\_ г.

## Основное меню 1-й вариант Завтраков (с родительской доплатой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12лет и старше

на зимне-весенний период 2023г.

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

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г завтрак с 5-11 класс с под-доплатой

1 неделя понедельник

№ пентурны	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА				
	1	2	3	4	5
			Вес блюда	Белки,г	Жиры,г
				Углеводы,г	ЭЦ,ккал

Завтрак

174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69
14	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40
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
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	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Итого за завтрак:	675.00	21.20	20.23	118.08	730.66

1 неделя вторник

Завтрак

70	Овощи консервированные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
268	Биточки по-Белорусски из говядины с соусом красным основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
382	Какао с молоком	180	3.67	3.19	14.02	106.74
	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40
	Итого за завтрак:	551.00	26.78	24.04	78.44	650.61

1 неделя среда

Завтрак

57	Икра кабанья	60	0.72	2.82	4.62	46.99
392	Пельмени куриные	200	25.02	17.36	45.94	350.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.54	0.54	13.23	63.45
	Итого за завтрак:	590.00	28.44	21.04	93.50	591.15

1 неделя четверг

Завтрак

203	Макароньы отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.38	18.62	89.30
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
	Итого за завтрак:	675.00	21.00	13.05	115.66	667.34

1 неделя пятница

Завтрак

61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.50	5.07	13.02	103.70
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
1	Бутерброд с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	Итого за завтрак:	560.00	33.76	28.22	104.82	711.31

2 неделя понедельник

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
	Итого за завтрак:	560.00	28.10	30.46	90.02	989.82

Завтрак

6) Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, Делтапринт М.

5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебродфинформ" М 2004

М.: "ИКТЦ" "ЛАДА", К.: Издат. Арий 2006; 680с

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. -

редакция М.П. Морильного и В.А. Тутельян - М.: Делтапринт 2016 - 640с

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.: Делтапринт 2017 - 544с

2) Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под

Утвержденные руководителем ФЧН в сфере защиты потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко

1) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Основание:

Факт	26.09	23.50	97.72	706.81
Норма 20-25% (25%)	22.50	23.00	95.75	680.00
Норма 100%	90	92	383	2720
Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Итого за весь период:	6197.00	260.88	234.99	977.15	7068.13
Среднее значение за период:	619.70	26.09	23.50	97.72	706.81
Итого за завтрак:	700.00	21.92	22.64	102.33	681.46
338	160	0.64	0.64	15.68	75.20
377	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	40	2.87	1.19	24.85	91.98
209	50	6.35	5.75	0.35	78.75
3	50	6.03	8.45	14.74	160.85
181	200	5.90	6.59	31.50	212.68
Каша жидкая молочная из манной крупы					
Бутерброд с сыром					
Яйца вареные					
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный					
Чай с лимоном					
Яблоки свежие					
Итого за завтрак:	700.00	21.92	22.64	102.33	681.46

Завтрак

2 неделя пятница

Итого за завтрак:	560.00	30.37	25.31	97.28	719.32
ПП	20	0.78	2.12	12.50	108.40
379	200	3.16	2.68	15.94	100.60
ПП	20	1.64	0.68	14.20	52.56
ПП	40	2.80	0.40	19.60	94.00
266	100	18.28	14.44	3.23	177.01
334	150	3.47	4.96	31.30	183.75
70	30	0.24	0.03	0.51	3.00
Овощи консервированные огуры					
Рис отварной с овощами					
Люля-кебаб с соусом красный основной					
Хлеб пшеничный					
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный					
Кофейный напиток					
Вафли сливочные					
Итого за завтрак:	560.00	30.37	25.31	97.28	719.32

Завтрак

2 неделя четверг

Итого за завтрак:	700.00	27.63	27.28	91.44	726.85
338	160	0.64	0.64	15.68	75.20
377	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	100	2.50	3.10	15.80	98.00
1	40	2.16	8.55	14.78	145.30
394	200	22.20	14.97	29.97	346.35
Вареники с картофелем с маслом					
Бутерброды с маслом					
Морепрод., шт					
Чай с лимоном					
Яблоки свежие					
Итого за завтрак:	700.00	27.63	27.28	91.44	726.85

Завтрак

2 неделя среда

Итого за завтрак:	626.00	21.68	22.72	85.58	599.61
338	100	0.80	0.20	7.50	38.00
376	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	20	1.64	0.68	14.20	52.56
ПП	26	1.86	0.26	12.74	61.10
759	30	2.78	2.44	2.1	49.51
295	100	9.96	13.60	13.50	192.93
171	150	4.58	5.52	20.53	145.50
Каша рассыпчатая гречневая с маслом					
Биточки куриные по - Белорусски					
Соус красный основной					
Хлеб пшеничный					
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный					
Чай с сахаром					
Мандарины свежие					
Итого за завтрак:	626.00	21.68	22.72	85.58	599.61

Меню составил: Технолол Шинн Т.Н.

- 9) TV 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО - 12536993
- 10) TV 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО - 12536993
- 11) TV 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) TV 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) TV 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блиnnики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО - 12536993



СОГЛАСОВАНО:

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

ул. Кедровая, 1

Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Щикова А.М.

20 \_\_\_\_ г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 1-й вариант

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

на зимне-весенний период 2023г.

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

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г Льготная категория 12 лет и старше

№ рецептуры	1		2		3		4		5		6		7	
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда		Вес килг.		Жирнл.		Углеводд.г		Эл.ккал			
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,93	5,53	42,29	246,69	5	0,03	4,13	0,04	37,40	ПП		
14	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	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	70	10,84	8,97	17,14	193,00	ПП		
219	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/20	70	10,84	8,97	17,14	193,00	200	0,06	0,02	15,01	60,01	ПП		
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338		
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	100	1,28	7,09	3,82	84,10	17		
	Салат из свежих помидоров и огурцов с ренчатым луком	100	0,96	6,08	3,65	70,70	250	7,27	9,75	7,31	151,49	88		
	Ци из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7,27	9,75	7,31	151,49	180	7,20	4,39	43,94	243,77	203		
294	Котлеты куриные рубленые	100	15,78	13,60	13,50	181,34	30	2,78	2,44	2,1	49,51	759		
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	99,00	50	3,50	0,50	24,50	117,50	ПП		
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50	30	2,04	0,30	13,50	64,80	ПП		
	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,50	64,80	910,00	32,76	31,80	114,17	795,10			
	Итого за обед:	910,00	32,76	31,80	114,17	795,10	1461,00	59,54	55,84	192,61	1445,71			
	Итого за завтрак и обед:	1461,00	59,54	55,84	192,61	1445,71								
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с ренчатым луком	100	0,96	6,08	3,65	70,70	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70		
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4,58	5,52	20,53	145,50	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312		
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	100	14,20	12,70	4,50	99,00	393		
	Нагетсы куриные	100	14,20	12,70	4,50	99,00	200	0,00	0,00	24,80	99,00	673		
	Напиток брусничный	200	0,00	0,00	24,80	99,00	50	3,50	0,50	24,50	117,50	ПП		
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50	30	2,10	0,30	14,70	70,50	ПП		
392	Пельмени куриные	200	25,02	17,36	45,94	350,20	60	0,72	2,82	4,62	46,99	57		
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,99	200	5,06	4,85	15,21	136,39	102		
	Суп картофельный с горохом и зеленым	251	5,06	4,85	15,21	136,39	180	4,08	5,19	45,04	244,26	171		
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4,08	5,19	45,04	244,26	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246		
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	200	0,16	0,16	23,23	95,50	342		
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,23	95,50								
	Итого за завтрак:	590,00	28,44	21,04	93,50	591,15								
	Итого за обед:	910,00	32,76	31,80	114,17	795,10								
	Итого за завтрак и обед:	1461,00	59,54	55,84	192,61	1445,71								
<b>Завтрак</b>														
1 неделя среда														
1 неделя вторник														

171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4,58	5,52	20,53	145,50
295	Биточки курные по - белорусски	100	9,96	13,60	13,50	192,93

**Завтрак**

2 неделя вторник

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с петрушкой луком	100	0,96	6,08	3,65	70,70
104	Суп картофельный с куринными фрикадельками	250	7,19	6,59	15,61	163,86
203	Макаронны отварные с маслом	180	7,20	4,39	43,94	243,77
267	Шницель из говядины	100	16,80	19,20	15,60	305,94
759	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,1	49,51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	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>940,00</b>	<b>41,47</b>	<b>39,50</b>	<b>139,10</b>	<b>1115,08</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1500,00</b>	<b>69,57</b>	<b>69,96</b>	<b>229,12</b>	<b>2104,90</b>

**Обед**

173	Каша вязкая молочная Гречневая	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 стученным	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>

**Завтрак**

2 неделя понедельник

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
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9,75	4,45	3,80	105,00
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>29,31</b>	<b>27,09</b>	<b>125,55</b>	<b>874,30</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1470,00</b>	<b>63,07</b>	<b>55,31</b>	<b>230,37</b>	<b>1585,61</b>

**Обед**

61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,70
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28,40	13,90	47,81	349,74
1	Бутерброд с маслом	40	2,16	8,55	14,78	145,30
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560,00</b>	<b>33,76</b>	<b>28,22</b>	<b>104,82</b>	<b>711,31</b>

**Завтрак**

1 неделя пятница

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
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16,70	12,40	11,60	225,00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	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>831,00</b>	<b>26,60</b>	<b>25,93</b>	<b>88,46</b>	<b>714,05</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1506,00</b>	<b>47,60</b>	<b>38,98</b>	<b>204,12</b>	<b>1381,39</b>

**Обед**

203	Макаронны отварные с маслом	150	6,00	3,66	36,62	203,14
315	Голубцы ленивые	100	9,83	8,23	16,45	179,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,38	18,62	89,30
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
ПП	Груши свежие	170	0,68	0,51	17,51	79,90
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>675,00</b>	<b>21,00</b>	<b>13,05</b>	<b>115,66</b>	<b>667,34</b>

**Завтрак**

1 неделя четверг

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>911,00</b>	<b>29,48</b>	<b>32,17</b>	<b>128,57</b>	<b>906,55</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1501,00</b>	<b>57,92</b>	<b>53,21</b>	<b>222,07</b>	<b>1497,70</b>



377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	40	2.87	1.19	24.85	91.98
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
3	Бутерброд с сыром	50	6.03	8.45	14.74	160.85
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
<b>Завтрак</b>						

2 неделя пятница

	итого за завтрак и обед:	1634.00	78.20	69.33	254.42	1774.41
	итого за обед:	1074.00	47.83	44.02	157.14	1055.09
338	Яблоки свежие	154	0.62	0.62	15.19	72.85
ПП	Хлеб столничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
279	Тфтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
203	Макаронные отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
<b>Обед</b>						
	итого за завтрак:	560.00	30.37	25.31	97.28	719.32
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	108.40
379	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	100.60
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.40	19.60	94.00
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
334	Рис отварной с овощами	150	3.47	4.96	31.30	183.75
70	Овощи консервированные стручки	30	0.24	0.03	0.51	3.00
<b>Завтрак</b>						

2 неделя четверг

	итого за завтрак и обед:	1620.00	57.19	57.40	209.72	1605.06
	итого за обед:	920.00	29.56	30.12	118.28	878.21
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
ПП	Хлеб столничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
280	Фрикадельки рыбные запеченые с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
25	Салат Стенной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
<b>Обед</b>						
	итого за завтрак:	700.00	27.63	27.28	91.44	726.85
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
<b>Завтрак</b>						

2 неделя среда

	итого за завтрак и обед:	1456.00	51.72	54.55	202.28	1422.43
	итого за обед:	830.00	30.04	31.83	116.70	822.82
ПП	Хлеб столничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
342	Компот из вишни	200	0.32	0.08	28.20	116.60
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
84	Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00
<b>Обед</b>						
	итого за завтрак:	626.00	21.68	22.72	85.58	599.61
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51

338	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	22,64	15,68	681,46
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700,00</b>	<b>21,92</b>	<b>22,64</b>	<b>102,33</b>	<b>75,20</b>	<b>681,46</b>
<b>Обед</b>							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	
96	Расcольник ленинградский со сметаной	250	2,21	6,40	11,85	119,16	
259	Жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14	
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	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	
ПП	Кекс для детского питания	30	1,83	7,33	17,32	142,52	
	<b>итого за обед:</b>	<b>860,00</b>	<b>30,40</b>	<b>38,45</b>	<b>112,78</b>	<b>940,52</b>	
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1560,00</b>	<b>52,32</b>	<b>61,09</b>	<b>215,11</b>	<b>1621,98</b>	
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>1350,70</b>	<b>52,24</b>	<b>50,77</b>	<b>191,66</b>	<b>1417,55</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1350,70</b>	<b>52,24</b>	<b>50,77</b>	<b>191,66</b>	<b>1417,55</b>	

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦКкал
				Норма 100%
				Норма 50-60% (60)
Факт 52%				
	90	92	383	2720
	54,00	55,20	229,80	1632,00
	52,24	50,77	191,66	1417,55

Основание:

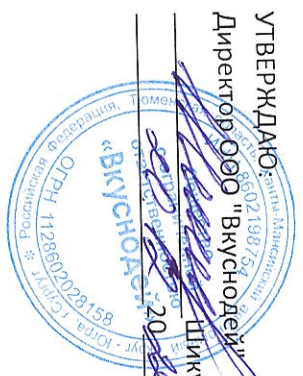
- 1) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.Л. Морильного и В.А. Тутельян – М: Делта 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.Л. Морильного и В.А. Тутельян – М: Делта 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. "Хлебродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских пищевых продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делтапринт 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 мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодней" 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"  
Циккула А.М.  
20\_\_ г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 1-й вариант

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

на зимне-весенний период 2023г.

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

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г Льготная категория 12 лет и старше

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА						
	1	2	3	4	5	6	7

Завтрак							
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69	
14	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	
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	
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	150	0.60	0.60	14.70	70.50	
Итого за завтрак:		675.00	21.20	20.23	118.08	730.66	

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70	
88	Ци 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	
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	
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:		940.00	40.53	37.06	128.70	978.11	
Итого за завтрак и обед:		1615.00	61.73	57.29	246.78	1708.77	

1 неделя вторник

Завтрак							
70	Овощи консервированные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50	
268	Биточки по-белорусски из говядины с соусом красным основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87	
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10	
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00	
382	Какао с молоком	180	3.67	3.19	14.02	106.74	
	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40	
Итого за завтрак:		551.00	26.78	24.04	78.44	650.61	

55	Салат из свежих овощей с солёными 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	
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70	
393	Нагетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00	
673	Напиток брусничный	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	32.76	31.80	114.17	795.10	
Итого за завтрак и обед:		1461.00	59.54	55.84	192.61	1445.71	

1 неделя среда

Завтрак							
57	Якра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.99	
392	Пельмени куриные	200	25.02	17.36	45.94	350.20	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50	
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01	
338	Мандарины свежие	100	0.54	0.54	13.23	63.45	
Итого за завтрак:		590.00	28.44	21.04	93.50	591.15	

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 рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	244.26	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.23	95.50	

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:		29.48	32.17	128.57	906.55
	Итого за завтрак и обед:		57.92	53.21	222.07	1497.70

1 неделя четверг

203	Макаронны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.38	18.62	89.30
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
ПП	Груши свежие	170	0.68	0.51	17.51	79.90
	Итого за завтрак:		21.00	13.05	115.66	667.34
	Итого за обед:		675.00	21.00	13.05	115.66
	Итого за завтрак и обед:		1506.00	47.60	38.98	204.12

1 неделя пятница

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
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16.70	12.40	11.60	225.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:		26.60	25.93	88.46	714.05
	Итого за завтрак и обед:		1506.00	47.60	38.98	204.12

Завтрак

61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.50	5.07	13.02	103.70
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
1	Бутерброд с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	Итого за завтрак:		33.76	28.22	104.82	711.31
	Итого за обед:		910.00	29.31	125.55	874.30
	Итого за завтрак и обед:		1470.00	63.07	55.31	230.37

2 неделя понедельник

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
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.45	3.80	105.00
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:		29.31	27.09	125.55	874.30
	Итого за завтрак и обед:		1470.00	63.07	55.31	230.37

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 стученным	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:		28.10	30.46	90.02	989.82
	Итого за обед:		560.00	28.10	30.46	90.02
	Итого за завтрак и обед:		1500.00	69.57	69.96	229.12

2 неделя вторник

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
203	Макаронны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:		41.47	39.50	139.10	1115.08
	Итого за завтрак и обед:		1500.00	69.57	69.96	229.12

Завтрак

171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
3	Бутерброд с сыром	50	6.03	8.45	14.74	160.85
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	40	2.87	1.19	24.85	91.98
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00

**Завтрак**

2 неделя пятница

50	Салат из свежих овощей 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
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
279	Тфтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	154	0.62	0.62	15.19	72.85
<b>итого за обед:</b>		<b>1074.00</b>	<b>47.83</b>	<b>44.02</b>	<b>157.14</b>	<b>1055.09</b>
<b>итого за завтрак и обед:</b>		<b>1634.00</b>	<b>78.20</b>	<b>69.33</b>	<b>254.42</b>	<b>1774.41</b>

**Обед**

70	Овощи консервированные огуры	30	0.24	0.03	0.51	3.00
334	Рис отварной с овощами	150	3.47	4.96	31.30	183.75
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.40	19.60	94.00
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
379	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	100.60
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	108.40
<b>итого за завтрак:</b>		<b>560.00</b>	<b>30.37</b>	<b>25.31</b>	<b>97.28</b>	<b>719.32</b>

**Завтрак**

2 неделя четверг

25	Салат Стенной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
280	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
<b>итого за обед:</b>		<b>920.00</b>	<b>29.56</b>	<b>30.12</b>	<b>118.28</b>	<b>878.21</b>
<b>итого за завтрак и обед:</b>		<b>1620.00</b>	<b>57.19</b>	<b>57.40</b>	<b>209.72</b>	<b>1605.06</b>

**Обед**

394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
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>700.00</b>	<b>27.63</b>	<b>27.28</b>	<b>91.44</b>	<b>726.85</b>

**Завтрак**

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 и сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
342	Компот из вишни	200	0.32	0.08	28.20	116.60
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>830.00</b>	<b>30.04</b>	<b>31.83</b>	<b>116.70</b>	<b>822.82</b>
<b>итого за завтрак и обед:</b>		<b>1456.00</b>	<b>51.72</b>	<b>54.55</b>	<b>202.28</b>	<b>1422.43</b>

**Обед**

759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
<b>итого за завтрак:</b>		<b>626.00</b>	<b>21.68</b>	<b>22.72</b>	<b>85.58</b>	<b>599.61</b>

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

- 1) Санпин 2.3/4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тугельяна – М.: Делта-пресс 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. Тугельяна – М.: Делта-пресс 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. "Хлебродфинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А. Тугельян, Д.Е. Липинт М. 2004
- 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 овсяными 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 мячных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Основание:

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 50-60% (60)	54,00	55,20	229,80	1632,00
Факт 52%	52,24	50,77	191,66	1417,55

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

338	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20
	Итого за завтрак:	700,00	21,92	22,64	102,33	681,46
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40
96	Расcольник ленинградский со сметаной	250	2,21	6,40	11,85	119,16
259	Жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	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
ПП	Кекс для детского питания	30	1,83	7,33	17,32	142,52
	Итого за обед:	860,00	30,40	38,45	112,78	940,52
	Итого за завтрак и обед:	1560,00	52,32	61,09	215,11	1621,98
	Итого за весь период:	1350,70	52,24	50,77	191,66	1417,55
	Среднее значение за период:	1350,70	52,24	50,77	191,66	1417,55



СОГЛАСОВАНО:

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

ул. Кедровая, 7

Ульянова Н.А.

20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДей"

Шиккула А.М.

20\_\_ г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 1-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 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г Ыбгитная категория 7-1лет

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Вес блюда	Бекки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЛ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7	

Завтрак

174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69	
14	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	
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	
219	Сырники из творога со сливочным маслом 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	150	0.60	0.60	14.70	70.50	
итого за завтрак:		675.00	21.20	20.23	118.08	730.66	
<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	Макаронные отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77	
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	
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:		940.00	40.53	37.06	128.70	978.11	
итого за завтрак и обед:		1615.00	61.73	57.29	246.78	1708.77	

1 неделя вторник

Завтрак

70	Овощи консервированные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50	
268	Биточки по-белорусски из говядины с соусом красным основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87	
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10	
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00	
382	Какао с молоком	180	3.67	3.19	14.02	106.74	
итого за завтрак:		551.00	26.78	24.04	78.44	650.61	
<b>Обед</b>							
55	Салат из свежих овощей с соевыми орпцями	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	
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70	
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00	
673	Напиток брусничный	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	32.76	31.80	114.17	795.10	
итого за завтрак и обед:		1461.00	59.54	55.84	192.61	1445.71	

1 неделя среда

Завтрак

57	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.99	
392	Львими куриные	200	25.02	17.36	45.94	350.20	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50	
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01	
338	Мандарины свежие	100	0.54	0.54	13.23	63.45	
итого за завтрак:		590.00	28.44	21.04	93.50	591.15	
<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 зеленым	251	5.06	4.85	15.21	136.39	
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	244.26	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	

342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	57.92	53.21	222.07	1497.70
	итого за обед:	911.00	29.48	32.17	128.57	906.55		
	итого за завтрак и обед:	1501.00	57.92	53.21	222.07	1497.70		

1 неделя четверг

203	Макаронны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14		
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00		
	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.38	18.62	89.30		
	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00		
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00		
	Груши свежие	170	0.68	0.51	17.51	79.90		
	итого за завтрак:	675.00	21.00	13.05	115.66	667.34		
	Обед							
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		
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16.70	12.40	11.60	225.00		
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00		
	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50		
	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80		
	итого за обед:	831.00	26.60	25.93	88.46	714.05		
	итого за завтрак и обед:	1506.00	47.60	38.98	204.12	1381.39		

Завтрак

61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.50	5.07	13.02	103.70		
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74		
1	Бутерброд с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30		
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01		
	Батон "На здорově" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56		
	итого за завтрак:	560.00	33.76	28.22	104.82	711.31		
	Обед							
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		
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70		
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.45	3.80	105.00		
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00		
	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50		
	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80		
	итого за обед:	910.00	29.31	27.09	125.55	874.30		
	итого за завтрак и обед:	1470.00	63.07	55.31	230.37	1585.61		

2 неделя понедельник

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 стученным	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		
	Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым 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		
203	Макаронны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77		
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94		
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51		
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00		
	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50		
	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80		
	итого за обед:	940.00	41.47	39.50	139.10	1115.08		
	итого за завтрак и обед:	1500.00	69.57	69.96	229.12	2104.90		

Завтрак

2 неделя вторник

Завтрак						
171	Каша распсыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки куринные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
итого за завтрак:		626.00	21.68	22.72	85.58	599.61
Обед						
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 и сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
244	Люв из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
342	Компот из вишни	200	0.32	0.08	28.20	116.60
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:		830.00	30.04	31.83	116.70	822.82
итого за завтрак и обед:		1456.00	51.72	54.55	202.28	1422.43

2 неделя среда

Завтрак						
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
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:		700.00	27.63	27.28	91.44	726.85
Обед						
25	Салат Стенной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
280	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
итого за обед:		920.00	29.56	30.12	118.28	878.21
итого за завтрак и обед:		1620.00	57.19	57.40	209.72	1605.06

2 неделя четверг

Завтрак						
70	Овощи консервированные огуры	30	0.24	0.03	0.51	3.00
334	Рис отварной с овощами	150	3.47	4.96	31.30	183.75
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.40	19.60	94.00
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
379	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	100.60
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	108.40
итого за завтрак:		560.00	30.37	25.31	97.28	719.32
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
203	Макаронны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
279	Тфтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	154	0.62	0.62	15.19	72.85
итого за обед:		1074.00	47.83	44.02	157.14	1055.09
итого за завтрак и обед:		1634.00	78.20	69.33	254.42	1774.41

2 неделя пятница

- 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. Могильного и В.А. Тугельян – М.: Делтапресс 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. Тугельян – М.: Делтапресс 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. "Хлебпродформ" М 2004  
 6) Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тугельян, Делтапресс М. 2004  
 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"  
 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 мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" 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	52,24	50,77	191,66	1417,55

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,90	6,59	31,50	212,68
3	Бутерброд с сыром	50	6,03	8,45	14,74	160,85
209	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогатённый витаминами, железом и кальцием)	40	2,87	1,19	24,85	91,98
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>Обед</b>						
Итого за завтрак:		700,00	21,92	22,64	102,33	681,46
Среднее значение за период:		1350,70	52,24	50,77	191,66	1417,55
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40
96	Рассолыник ленинградский со сметаной	250	2,21	6,40	11,85	119,16
259	Жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	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
ПП	Кекс для детского питания	30	1,83	7,33	17,32	142,52
Итого за обед:		860,00	30,40	38,45	112,78	940,52
Итого за завтрак и обед:		1560,00	52,32	61,09	215,11	1621,98
Итого за весь период:		13507,00	522,44	507,65	1916,58	14175,54
Среднее значение за период:		1350,70	52,24	50,77	191,66	1417,55

СОГЛАСОВАНО:

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

ул. Кедровая, 7

Ульянова Н.А.

20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шинкула А.М.

20\_\_ г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 1-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.

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

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г. Лыготная категория 7-11лет

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БИЮЛА			
	Вес брутто	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
1	2	3	4	5
7	6	7		

**Завтрак**

174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69
14	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40
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
219	Сырники из творога со стущ. 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	150	0.60	0.60	14.70	70.50
<b>итого за завтрак:</b>		<b>675.00</b>	<b>21.20</b>	<b>20.23</b>	<b>118.08</b>	<b>730.66</b>

**Обед**

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Ци из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49
203	Макаронья отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
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
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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>940.00</b>	<b>40.53</b>	<b>37.06</b>	<b>128.70</b>	<b>978.11</b>
<b>итого за завтрак и обед:</b>		<b>1615.00</b>	<b>61.73</b>	<b>57.29</b>	<b>246.78</b>	<b>1708.77</b>

1 неделя вторник

**Завтрак**

70	Овощи консервированные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
268	Биточки по-белорусски из говядины с соусом красным основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
382	Какао с молоком	180	3.67	3.19	14.02	106.74
<b>итого за завтрак:</b>		<b>551.00</b>	<b>26.78</b>	<b>24.04</b>	<b>78.44</b>	<b>650.61</b>

**Обед**

55	Салат из свежклы с соевыми орпцями	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелем и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
393	Нагетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
673	Напиток брусничный	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>32.76</b>	<b>31.80</b>	<b>114.17</b>	<b>795.10</b>
<b>итого за завтрак и обед:</b>		<b>1461.00</b>	<b>59.54</b>	<b>55.84</b>	<b>192.61</b>	<b>1445.71</b>

1 неделя среда

**Завтрак**

57	Икра кабахковая	60	0.72	2.82	4.62	46.99
392	Льямени куриные	200	25.02	17.36	45.94	350.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.54	0.54	13.23	63.45
<b>итого за завтрак:</b>		<b>590.00</b>	<b>28.44</b>	<b>21.04</b>	<b>93.50</b>	<b>591.15</b>

**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 рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	244.26
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00

342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.23	95.50
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:		911.00	29.48	32.17	128.57	906.55
итого за завтрак и обед:		1501.00	57.92	53.21	222.07	1497.70

1 неделя четверг

203	Макаронны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.38	18.62	89.30
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
ПП	Груши свежие	170	0.68	0.51	17.51	79.90
итого за завтрак:		675.00	21.00	13.05	115.66	667.34
Обед						
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
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16.70	12.40	11.60	225.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:		831.00	26.60	25.93	88.46	714.05
итого за завтрак и обед:		1506.00	47.60	38.98	204.12	1381.39

1 неделя пятница

61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.50	5.07	13.02	103.70
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
1	Бутерброд с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
итого за завтрак:		560.00	33.76	28.22	104.82	711.31
Обед						
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
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.45	3.80	105.00
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	29.31	27.09	125.55	874.30
итого за завтрак и обед:		1470.00	63.07	55.31	230.37	1585.61

2 неделя понедельник

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 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
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куринными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
203	Макаронны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94
759	Суп красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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:		940.00	41.47	39.50	139.10	1115.08
итого за завтрак и обед:		1500.00	69.57	69.96	229.12	2104.90

Завтрак

2 неделя вторник

Завтрак						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки куриние по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
итого за завтрак:		626.00	21.68	22.72	85.58	599.61
Обед						
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 и сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
244	Глив из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
342	Компот из вишни	200	0.32	0.08	28.20	116.60
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:		830.00	30.04	31.83	116.70	822.82
итого за завтрак и обед:		1456.00	51.72	54.55	202.28	1422.43

2 неделя среда

Завтрак						
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
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:		700.00	27.63	27.28	91.44	726.85
Обед						
25	Салат Стеной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
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
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
итого за обед:		920.00	29.56	30.12	118.28	878.21
итого за завтрак и обед:		1620.00	57.19	57.40	209.72	1605.06

2 неделя четверг

Завтрак						
70	Овощи консервированные огуры	30	0.24	0.03	0.51	3.00
334	Рис отварной с овощами	150	3.47	4.96	31.30	183.75
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.80	0.40	19.60	94.00
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
379	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	100.60
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	108.40
итого за завтрак:		560.00	30.37	25.31	97.28	719.32
Обед						
50	Салат из свежих овощей 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
203	Макаронные отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
279	Тёплые куриние с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	154	0.62	0.62	15.19	72.85
итого за обед:		1074.00	47.83	44.02	157.14	1055.09
итого за завтрак и обед:		1634.00	78.20	69.33	254.42	1774.41

2 неделя пятница

Завтрак						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки куриние по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
итого за завтрак:		626.00	21.68	22.72	85.58	599.61
Обед						
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 и сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
244	Глив из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
342	Компот из вишни	200	0.32	0.08	28.20	116.60
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:		830.00	30.04	31.83	116.70	822.82
итого за завтрак и обед:		1456.00	51.72	54.55	202.28	1422.43



- 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.Т. Онищенко  
 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тугельян – М.: Делта-Литус 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. Тугельян – М.: Делта-Литус 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. "Хлебпродфинформ" М 2004  
 6) Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тугельян, Делта-Литус М. 7)МР 2.4.0179-20  
 8) TV 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993  
 9) TV 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993  
 10) TV 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993  
 11) TV 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) TV 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) TV 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Освоение:

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	52,24	50,77	191,66	1417,55

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,90	6,59	31,50	212,68
3	Булгурод с сыром	50	6,03	8,45	14,74	160,85
209	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогатённый витаминами, железом и кальцием)	40	2,87	1,19	24,85	91,98
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>Обед</b>						
Итого за завтрак:		700,00	21,92	22,64	102,33	681,46
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40
96	Расcольник ленинградский со сметаной	250	2,21	6,40	11,85	119,16
259	Жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	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
ПП	Кекс для детского питания	30	1,83	7,33	17,32	142,52
Итого за обед:		860,00	30,40	38,45	112,78	940,52
Итого за завтрак и обед:		1560,00	52,32	61,09	215,11	1621,98
Итого за весь период:		13507,00	522,44	507,65	1916,58	14175,54
Среднее значение за период:		1350,70	52,24	50,77	191,66	1417,55



СОГЛАСОВАНО:

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

Ул. Кедровая 71

Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ФГБУ "ВкусноДей"

Шиккула А.М.

20 \_\_\_\_ г.

# Основное меню 1-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 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г возрастная категория 12 лет и старше

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАМЕНОВАННЕ ВЪЮДА					
	1	2	3	4	5	6
174	246,69	200	5,93	1,82	0,26	42,29
ПП	Хлеб пшеничный	26				12,74
376	60,01	200	0,06	0,06	0,02	15,01
	Чай с сахаром					70,04
Итого за завтрак: 426,00						
Завтрак с 5-11 класс (дотация)						

1 неделя вторник

71	4,20	35	0,46	0,60	0,60	0,66
203	243,77	180	7,20	4,39	43,94	14,70
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
377	62,00	200	0,13	0,02	15,21	15,21
	Чай с лимоном					74,51
Итого за завтрак: 445,00						
Завтрак с 5-11 класс (дотация)						

1 неделя среда

173	263,41	200	8,07	5,59	37,05	37,40
14	37,40	5	0,03	4,13	0,04	0,04
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	9,80	47,00
376	60,01	200	0,06	0,02	15,01	15,01
	Чай с сахаром					61,90
Итого за завтрак: 425,00						
Завтрак с 5-11 класс (дотация)						

1 неделя четверг

173	271,43	200	7,12	5,65	35,28	35,28
ПП	Хлеб пшеничный	44	3,08	0,44	21,56	103,40
377	62,00	200	0,13	0,02	15,21	15,21
	Чай с лимоном					72,05
Итого за завтрак: 444,00						
Завтрак с 5-11 класс (дотация)						

1 неделя пятница

203	203,14	150	6,00	3,66	36,62	36,62
209	78,75	50	6,35	5,75	0,35	0,35
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	9,80	47,00
376	60,01	200	0,06	0,02	15,01	15,01
	Чай с сахаром					61,78
Итого за завтрак: 420,00						
Завтрак с 5-11 класс (дотация)						

2 неделя понедельник

173	263,41	200	8,07	5,59	37,05	37,40
14	37,40	5	0,03	4,13	0,04	0,04
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	9,80	47,00
376	60,01	200	0,06	0,02	15,01	15,01
	Чай с сахаром					61,90
Итого за завтрак: 425,00						
Завтрак с 5-11 класс (дотация)						

2 неделя вторник

71	4,20	35	0,46	0,60	0,60	0,66
203	243,77	180	7,20	4,39	43,94	14,70
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
377	62,00	200	0,13	0,02	15,21	15,21
	Чай с лимоном					74,51
Итого за завтрак: 445,00						
Завтрак с 5-11 класс (дотация)						

- 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 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. Тугельян – М: Делта-Литос 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тугельян – М: Делта-Литос 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" № 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тугельян, Делта-Литос М. 2004
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и масосодержашие 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 мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО -12536993

Основание:

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 20%	18.00	18.40	76.60	544.00
Факт	11.02	8.41	66.13	396.48

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

	Среднее значение за период:	Нито за весь период:				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
14	Масло сливочное топленым	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
	итого за завтрак:	432.00	7.88	11.01	59.78	373.54
	Нито за весь период:	4308.00	110.20	84.06	661.29	3964.81
	Среднее значение за период:	430.80	11.02	8.41	66.13	396.48

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

2 неделя пятница

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
	итого за завтрак:	426.00	7.81	5.81	70.04	367.80

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

2 неделя четверг

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
	итого за завтрак:	420.00	23.66	15.19	54.78	453.36

Завтрак с 5-11 класс (дотация)

2 неделя среда