

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Суровцова Е.И.

20.02.22 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Вкуснодей"

Шиккула А.М.

20.02.22 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ 1-й вариант

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

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (2 смена) возрастная категория 12 лет и старше

1 вариант

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и	100	1.60	7.00	10.40	110.00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.19	6.29	15.61	164.83
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
294	Шницель куриный	100	15.78	13.60	13.50	181.34
796	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	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Вафли сливочные	40	1.56	4.24	25.00	216.80
	итого за обед:	990.00	44.35	38.86	173.65	1271.05
Полдник						
399	Блинчики со стуженным вареным молоком	120	8.16	8.28	66.68	338.40
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
338	Груши свежие	164	0.66	0.49	16.89	77.08
	итого за полдник:	584.00	11.45	11.89	114.58	575.48
	итого за обед и полдник:	1574.00	55.80	50.75	288.23	1846.53

1 неделя вторник

Обед						
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
ПП	Пирожное бисквитное Барни	30	1.90	4.50	16.00	113.00
	итого за обед:	871.00	33.78	41.22	120.36	1045.73
Полдник						
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с вишней	60	3.47	4.12	20.33	132.80
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40	144.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	167	0.67	0.67	16.37	78.49
	итого за полдник:	607.00	9.87	10.21	70.31	417.29
	итого за обед и полдник:	1478.00	43.65	51.43	190.67	1463.02

1 неделя среда

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.06	6.20	11.64	110.70
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	244.26
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94
759	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51
342	Компот из свежих груш	200	0.16	0.12	23.40	91.47
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	34	2.38	0.34	16.66	79.90
	итого за обед:	954.00	35.42	38.37	133.69	1021.48
Полдник						
410	Ватрушка с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Пирожное бисквитное Барни	30	1.90	4.50	16.00	113.00
338	Апельсины свежие	212	1.86	0.42	16.77	89.01
	итого за полдник:	517.00	13.11	10.42	77.16	466.01
	итого за обед и полдник:	1471.00	48.53	48.79	210.85	1487.49

Обед						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной и говядиной	250	7.50	9.89	10.89	166.89
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00
699	Напиток апельсиновый	200	0.20	0.00	23.40	91.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	920.00	28.65	28.59	109.34	817.49
Полдник						
415	Крендель сахарный	100	7.08	13.14	55.74	370.00
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
ПП	Сок фруктовый для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	84.44
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	итого за полдник:	560.00	11.22	16.88	107.42	627.64
	итого за обед и полдник:	1480.00	39.87	45.47	216.76	1445.13

Обед						
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1.10	6.11	4.57	77.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.96	6.25	7.94	102.36
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60
266	Люля-кебаб	100	18.00	16.00	1.50	170.00
796	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51
673	Напиток брусничный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	950.00	37.57	37.70	108.44	878.97
Полдник						
408	Слойка с вишней	100	15.25	13.76	37.32	295.00
386	Снежок	125	3.75	3.13	5.00	46.50
378	Чай с молоком	200	1.55	1.74	17.35	88.86
338	Мандарины свежие	120	0.96	0.24	9.00	45.60
	итого за полдник:	425.00	21.51	18.87	68.67	475.96
	итого за обед и полдник:	1375.00	59.08	56.57	177.11	1354.93

Обед						
49	Салат Витаминный 2-й вариант	100	1.57	6.02	8.79	95.70
106	Суп картофельный с рисом и рыбными фрикадельками	250	6.62	4.51	13.91	127.75
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
393	Стрипсы из индейки	100	15.21	16.30	10.90	271.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	920.00	37.84	32.12	140.64	1043.02
Полдник						
408	Слойка с повидлом	75	4.78	8.84	38.04	250.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
338	Апельсины свежие	210	1.89	0.42	17.01	90.30
	итого за полдник:	585.00	9.23	12.38	85.86	498.31
	итого за обед и полдник:	1505.00	47.07	44.50	226.50	1541.33

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70

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
279	Тефтели из говядины с соусом красный основной	110	11.91	12.13	15.34	177.24
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	35	2.38	0.35	15.75	75.60
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
	итого за обед:	935.00	31.05	31.43	129.53	893.34
Полдник						
КП от 5.09.21	Плюшка Новомосковская	100	7.28	12.52	45.92	338.00
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40	144.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	161	0.64	0.48	16.48	75.20
	итого за полдник:	641.00	13.65	18.42	96.01	619.20
	итого за обед и полдник:	1576.00	44.70	49.85	225.54	1512.54

2 неделя среда

Обед						
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1.40	8.90	3.70	100.00
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93
392	Пельмени из индейки	200	13.20	9.80	42.80	311.40
342	Компот из свежих груш	200	0.16	0.12	23.40	91.47
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.31	0.34	15.30	73.44
	итого за обед:	840.00	30.10	29.66	127.43	902.24
Полдник						
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с брусникой	100	5.98	4.02	58.92	298.23
386	Снежок	125	3.75	3.13	5.00	46.50
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Шоколад молочный	15	1.20	4.95	8.10	82.50
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	итого за полдник:	540.00	11.79	12.32	94.53	525.24
	итого за обед и полдник:	1380.00	41.89	41.98	221.96	1427.48

2 неделя четверг

Обед						
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.42	6.03	6.28	85.00
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	148.25
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
393	Компот из черной смородины	200	0.30	0.12	22.15	90.80
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	итого за обед:	961.00	36.54	34.13	162.99	1100.42
Полдник						
ТТК	Булочка Улитка	80	8.30	13.50	28.70	272.00
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40	144.00
338	Яблоки свежие	140	0.56	0.56	13.72	65.80
	итого за полдник:	400.00	14.46	19.46	60.82	481.80
	итого за обед и полдник:	1361.00	51.00	53.59	223.81	1582.22

2 неделя пятница

Обед						
20	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	100	0.75	6.02	2.35	66.60
108	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	3.56	4.59	18.79	144.25
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	60	4.2	0.6	29.4	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
	итого за обед:	840.00	29.78	29.12	118.37	851.53
Полдник						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 90/20	110	16.26	14.94	21.07	259.60
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
338	Яблоки свежие	171	0.68	0.68	16.76	80.37
	итого за полдник:	481.00	17.62	15.90	58.59	428.17
	итого за обед и полдник:	1321.00	47.40	45.02	176.96	1279.70
	Итого за весь период:	14521.00	478.99	487.95	2158.39	14940.37
	Среднее значение за период:	1452.10	47.90	48.80	215.84	1494.04

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 50%	45.00	46.00	191.50	1360.00
Факт	47.90	48.80	215.84	1494.04

Основание:

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

Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с

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

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

7)МР 2.4.0179-20

8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

11)ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

13) ТУ10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.