

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ №1"



Суровцова Е.И.

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Вкуснодей»



Шикова А.М.

2022 г.

Основное меню 1-й вариант

ОБЕДОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 1-4 классы 2-й смены

на осенне-зимний период 2022г.

г.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (2 смена) с 1-4 класс

1 вариант

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА				1 неделя понедельник			
	1	2	3	4	5	6	7	

3	Салат из белокочанной капусты с кукрузой, луком и растительным маслом	60	0.96	4.20	6.24	66.00	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.19	6.29	15.61	164.83	203	Макаронны отварные с маслом	150	6.00	6.66	36.62	203.14	294	Щицель куриный с соусом красный основной	90	12.25	10.60	158.32	389	Напиток, нектар фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	75.99	111	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75	111	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00	итого за обед:	780.00	31.75	28.25	110.35	781.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

Обед с 1-4 класс

67	Винегрет овощной	60	0.83	6.01	3.93	73.20	102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39	259	Жаркое по - домашнему	180	14.59	12.69	13.15	265.90	388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	111	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50	111	Хлеб столичный	25	1.75	0.25	12.25	58.75	111	Печенье сахарное	25	1.70	0.25	11.25	54.00	746.94	итого за обед:	771.00	26.71	24.63	91.25
----	------------------	----	------	------	------	-------	-----	--------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-----	-----------------------------	-----	------	------	-------	-------	-----	----------------	----	------	------	-------	-------	-----	----------------	----	------	------	-------	-------	-----	------------------	----	------	------	-------	-------	--------	----------------	--------	-------	-------	-------

1 неделя среда

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым луком	60	0.58	3.65	2.19	42.42	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.46	3.92	9.40	78.72
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35	268	Биточки по-белорусски из говядины с соусом красный основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87
342	Компот из свежих груш	180	0.16	0.12	23.40	91.47							
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75							
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00							
итого за обед:		730.00	22.49	24.57	104.27	733.58							

1 неделя четверг

17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	60	0.77	4.25	2.29	50.46	96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной	200	1.77	5.12	9.48	95.33	312	Картофельное пюре	150	3.09	4.80	20.44	137.25	229	Минтай, тушеный в томате с овощами	90	8.78	4.46	3.42	94.50	699	Напиток апельсиновый	180	0.18	0.00	21.06	81.90	ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75	ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00	572.19	итого за обед:	730.00	18.04	19.13	80.19
----	---	----	------	------	------	-------	----	--	-----	------	------	------	-------	-----	-------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	------------------------------------	----	------	------	------	-------	-----	----------------------	-----	------	------	-------	-------	----	----------------	----	------	------	-------	-------	----	----------------	----	------	------	-------	-------	--------	----------------	--------	-------	-------	-------

1 неделя пятница

23	Салат из свежих помидоров с печатым луком	60	0.66	3.67	2.74	46.62	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.96	6.25	7.94	102.36
171	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.30	266	Люля-кебаб с соусом красный основной	90	12.86	12.14	3.00	151.50
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00		Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75

Обед с 1-4 класс

ПП		Хлеб столничный	25	1.70	0.25	11.25	72.92	620.53
Итого за обед:								
			800.00	23.64	28.10			

Обед с 1-4 класс								
2 неделя понедельник								

49		Салат витаминный 2-й вариант	60	0.94	3.61	5.27		57.42
106		Суп картофельный с рисом и рыбными фрикадельками	200	5.29	3.61	11.13		102.20
203		Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62		203.14
393		Стриpsy из индейки	60	9.13	9.78	6.54		162.60
389		Напиток, нектар фруктовый	180	0.90	0.00	18.18		75.99
ПП		Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25		58.75
ПП		Хлеб столничный	25	1.70	0.25	11.25		54.00
Итого за обед:								
			700.00	25.71	21.16	101.24		714.10

Обед с 1-4 класс								
2 неделя вторник								

24		Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым луком	60	0.58	3.65	2.19		42.42
103		Суп картофельный с вермишелью	200	2.14	2.27	13.97		94.60
312		Картофельное пюре	150	3.07	4.08	20.44		137.25
279		Тефтели из говядины с соусом красный основной	90	9.72	10.50	13.94		144.24
ПП		Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25		58.75
ПП		Хлеб столничный	25	1.70	0.25	11.25		54.00
673		Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	22.32		89.10
Итого за обед:								
			750.00	18.96	21.00	96.36		620.36

Обед с 1-4 класс								
2 неделя среда								

7/1		Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0.84	5.34	2.22		60.00
84		Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	3.67	6.42	13.97		138.84
392		Пельмени из индейки	180	19.00	11.20	32.50		306.90
342		Компот из свежих груш	200	0.16	0.12	23.40		91.47
ПП		Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25		58.75
ПП		Хлеб столничный	25	1.70	0.25	11.25		54.00
Итого за обед:								
			740.00	27.12	23.58	95.59		709.96

Обед с 1-4 класс								
2 неделя четверг								

55		Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	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	150	6.00	3.66	36.62		203.14
295		Биточки куриные по - Белорусски с соусом красный основной	90	10.68	10.60	10.20		165.31
393		Компот из черной смородины	200	0.30	0.12	22.15		90.80
ПП		Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25		58.75
ПП		Хлеб столничный	25	1.70	0.25	11.25		54.00
ПП		Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62		81.40
Итого за обед:								
			861.00	28.39	27.64	128.58		886.65

Обед с 1-4 класс								
2 неделя пятница								

20		Салат из свежих овощей с печатым луком	60	0.45	3.61	1.41		39.96
108		Суп картофельный с клецками и зеленью	250	3.56	4.59	18.79		144.25
244		Плов из отварной говядины	180	17.02	15.78	23.51		247.67
376		Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01		60.01
ПП		Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25		58.75
ПП		Хлеб столничный	25	1.70	0.25	11.25		54.00
ПП		Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62		81.40
Итого за обед:								
			760.00	26.02	26.38	96.84		686.04
Итого за весь период:								
			7622.00	248.83	244.44	977.59		7071.38
Среднее значение за период:								
			762.20	24.88	24.44	97.76		707.14

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 30 - 35% (30%)				23.10	23.70	100.50	705.00
Факт				24.88	24.44	97.76	707.14

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 – 544с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тутельян – М.: Делта 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, Делтапринт М. 2004

7) МР 2.4.0179-20

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

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

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

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

12) ГИ 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

13) ГИ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блиnnики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.