



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Суровцова Е.И.

20.11.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДей"

Шиккула А.М.

20.11.2022 г.

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

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 1 - 11 класс

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (обед с под.платой)

1 вариант

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

Обед

3	Салат из белокочанной капусты с кукрузой, луком и растительным маслом	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	Макаронь 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				

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				

1 неделя среда

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с ренчатым 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				

1 неделя четверг

Обед

17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10				
96	Расольник 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				

1 неделя пятница

Обед

23	Салат из свежих помидоров с ренчатым 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				

111	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
1111	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
<b>Итого за обед:</b>		<b>950.00</b>	<b>37.57</b>	<b>37.70</b>	<b>108.44</b>	<b>878.97</b>

2 неделя понедельник

**Обед**

119	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	Стриpsy из индейки	100	15.21	16.30	10.90	271.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
1111	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
111	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
<b>Итого за обед:</b>		<b>920.00</b>	<b>37.84</b>	<b>32.12</b>	<b>140.64</b>	<b>1043.02</b>

2 неделя вторник

**Обед**

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым 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
111	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
1111	Хлеб столичный	35	2.38	0.35	15.75	75.60
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>935.00</b>	<b>31.05</b>	<b>31.43</b>	<b>129.53</b>	<b>893.34</b>

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	Льмяени 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
111	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
1111	Хлеб столичный	30	2.31	0.34	15.30	73.44
<b>Итого за обед:</b>		<b>840.00</b>	<b>30.10</b>	<b>29.66</b>	<b>127.43</b>	<b>902.24</b>

2 неделя четверг

**Обед**

55	Салат из свежкы 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	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
111	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
1111	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
<b>Итого за обед:</b>		<b>961.00</b>	<b>36.54</b>	<b>34.13</b>	<b>162.99</b>	<b>1100.42</b>

2 неделя пятница

**Обед**

20	Салат из свежих огурцов с печатым 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
111	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.6	29.4	141.00
1111	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
<b>Итого за обед:</b>		<b>840.00</b>	<b>29.78</b>	<b>29.12</b>	<b>118.37</b>	<b>851.53</b>
<b>Итого за весь период:</b>		<b>9181.00</b>	<b>345.08</b>	<b>341.20</b>	<b>1324.44</b>	<b>9825.27</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>918.10</b>	<b>34.51</b>	<b>34.12</b>	<b>132.44</b>	<b>982.53</b>

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах				
Показатели в сутки				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
90	92	383	2720	Норма 100%
31.50	32.20	134.05	952.00	Норма 30-35% (35%)
34.51	34.12	132.44	982.53	Факт

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.Т. Онищенко

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных

учреждениях. Под редакцией М.П. Морозова 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. Морозова 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.: "ИКТП" ЛАДА", К.: Издат. Арий 2006; 680с

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

2001

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

М.

7) МР 2.4.0179-20

8) IV 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-

изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО -12536993

9) IV 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО

"ВкусноДей" ОКПО -12536993

10) IV 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и

замороженные. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО -12536993

11) IV 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) IV 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) IV 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.