

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Суровцова Е.И.

20.02.22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикова А.М.

20.02.22 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 осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (1 смена) возрастная категория 7-11лет

1 й ВАРИАНТ

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная пшённой крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандарины свежие	127	1.02	0.25	9.53	48.26
	итого за завтрак:	647.00	22.53	20.21	89.40	668.00
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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
ПП	Вафли сливочные	40	1.56	4.24	25.00	216.80
	итого за обед:	960.00	42.25	38.56	158.95	1243.75
	итого за завтрак и обед:	1607.00	64.78	58.77	248.35	1911.75

1 неделя вторник

Завтрак						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	167	0.67	0.67	16.37	78.49
	итого за завтрак:	667.00	18.88	15.42	97.26	586.06
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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
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:	841.00	31.68	40.92	105.66	975.23
	итого за завтрак и обед:	1508.00	50.56	56.34	202.92	1561.29

1 неделя среда

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 50/10	60	8.87	8.15	11.49	141.90
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
338	Мандарины свежие	120	0.96	0.24	9.00	45.60
	итого за завтрак:	590.00	22.84	16.69	86.59	611.95

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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
	итого за обед:	920.00	32.98	38.03	115.83	979.08
	итого за завтрак и обед:	1510.00	55.82	54.72	202.42	1591.03

1 неделя четверг

Завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20
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
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
	итого за завтрак:	570.00	24.99	21.07	85.69	652.48
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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
	итого за обед:	890.00	26.55	28.29	94.64	790.19
	итого за завтрак и обед:	1460.00	51.54	49.36	180.33	1442.67

1 неделя пятница

Завтрак						
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
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
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
338	Апельсины свежие	209	1.88	0.42	16.93	89.87
	итого за завтрак:	669.00	28.14	23.04	94.13	711.24
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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
	итого за обед:	920.00	35.47	37.40	93.74	851.67
	итого за завтрак и обед:	1589.00	63.61	60.44	187.87	1562.91

2 неделя понедельник

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
399	Блинчики со сгущённым варёным молоком	60	4.08	4.14	33.34	169.20
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
338	Яблоки свежие	140	0.56	0.56	13.72	65.80
	итого за завтрак:	630.00	21.82	20.56	113.29	743.95

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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
	итого за обед:	890.00	35.74	31.82	125.94	1015.72
	итого за завтрак и обед:	1520.00	57.56	52.38	239.23	1759.67

2 неделя вторник

Завтрак						
394	Вареники с творогом (с сахаром)	210	24.51	5.80	48.16	417.73
1	Бутерброды с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандарины свежие	130	1.04	0.26	9.75	49.40
	итого за завтрак:	580.00	28.04	13.57	88.01	665.13
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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
	итого за обед:	900.00	28.61	31.08	112.58	855.24
	итого за завтрак и обед:	1480.00	56.65	44.65	200.59	1520.37

2 неделя среда

Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5.90	7.05	32.24	238.99
3	Бутерброды с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	15.58	118.60
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	108.40
338	Яблоки свежие	148	0.59	0.59	14.50	69.56
	итого за завтрак:	618.00	17.62	21.16	89.65	690.55
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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
	итого за обед:	810.00	27.73	29.32	110.93	866.30
	итого за завтрак и обед:	1428.00	45.35	50.48	200.58	1556.85

2 неделя четверг

Завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.10	1.90	11.00
310	Картофель отварной	180	3.43	6.71	29.51	166.59
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
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
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	итого за завтрак:	600.00	18.55	21.51	93.72	577.09
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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	итого за обед:	931.00	34.44	33.83	148.29	1073.12
	итого за завтрак и обед:	1531.00	52.99	55.34	242.01	1650.21

2 неделя пятница

Завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
1	Бутерброды с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00
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	Груши свежие	164	0.66	0.49	16.89	77.08
	итого за завтрак:	704.00	11.55	17.69	94.29	585.76
Обед						
20	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	100	0.75	6.02	2.35	66.60
108	Суп картофельный с клёцками 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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00
	итого за обед:	810.00	27.68	28.82	103.67	781.03
	итого за завтрак и обед:	1514.00	39.23	46.51	197.96	1366.79
	Итого за весь период:	15147.00	538.09	528.99	2102.26	15923.54
	Среднее значение за период:	1514.70	53.81	52.90	210.23	1592.35

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 50-60% (60%)	46.20	47.40	201.00	1410.00
Факт	53.81	52.90	210.23	1592.35

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 рецептов 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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 – 640с
- 4) Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.

7) МР 2.4.0179-20

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

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

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

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

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

13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.