

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

2022г.



Директор ООО Вкуснодей"

2022



п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (1 смена) С 1-4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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
III	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

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
III	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

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
	Итого за весь период:	6275.00	214.96	190.92	932.03	6492.21
	Среднее значение за период:	627.50	21.50	19.09	93.20	649.22

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	21.50	19.09	93.20	649.22

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) IY 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) IY 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) IY 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.