

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Суровцова Е.И.

20.11.21 г.

Основное меню 1-й вариант Завтраков (с родительской доплатой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДей"



Шиккула А.М.

20.11.21 г.

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (1 смена) с 5-11 класс (за под.плату)

1 и 2 вариант

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эл.Ккал	Завтрак							
							1	2	3	4	5	6	7	
173	Каша вязкая молочная пшёнкой 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 обогатённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56								
	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								

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 обогатённый 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 стученным 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 натёральные свежие (оруды)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	
203	Макаронны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77	
393	Стринсы 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 стучёным 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:		669.00	28.14	23.04	94.13	711.24	

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

В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат. Арий 2006; 680с

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост А.И.Здобнов,

образовательных организациях. Под редакцией М.П. Мориного и В.А. Тугельян – М: Делта 2016 – 640с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных

учреждениях. Под редакцией М.П. Мориного и В.А. Тугельян – М: Делта 2017 – 544с

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

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

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

Основание:

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЛ, ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 20-25%	19.80	20.24	84.26	598.40
Факт	21.50	19.09	93.20	649.22

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

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

Завтрак

2 неделя пятница

71	Овощи натертые 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 обогащенный 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

Завтрак

2 неделя четверг

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

Завтрак

2 неделя среда

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

Завтрак

2 неделя вторник

Итого за завтрак:		630.00	21.82	20.56	113.29	743.95
-------------------	--	--------	-------	-------	--------	--------

6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, Деллинг 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 мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.