

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Гуровцова Е.И.

20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Диккула А.М.

20 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 12 лет и старше (льготная категория 2-я смена)

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (2 смена) возрастная категория 12 лет и старше

2-й ВАРИАНТ

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА				
1	2	3	4	5	6
Обед					
49	Салат Витаминный 2-й вариант	100	1.57	6.02	8.79
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.19	6.29	15.61
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94
266	Людя-кебаб	100	18.00	16.00	1.50
796	Соус красный основной	30	1.78	2.44	2.1
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20
141.00	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50
1028.61	итого за обед:	950.00	43.98	36.04	135.04
Полдник					
399	Блинчики со сливочным вареным молоком	120	8.16	8.28	66.68
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80
338	Груши свежие	164	0.66	0.49	16.89
575.48	итого за полдник:	584	11.45	11.89	114.58
1604.09	итого за обед и полдник:	1534.00	55.43	47.93	249.62

1 неделя вторник

50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25
102	Суп картофельный с горохом и отварной говядиной	250	10.51	8.75	15.21
310	Картофель отварной	180	3.43	3.71	29.51
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76
141.00	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50
144.58	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50
1094.57	итого за обед:	940.00	35.98	31.85	144.58
Полдник					
406	Пирожки печенье из дрожжевого теста с вишней	60	3.47	4.12	20.33
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21
338	Яблоки свежие	167	0.67	0.67	16.37
417.29	итого за полдник:	607	9.87	10.21	70.31
1511.86	итого за обед и полдник:	1547.00	45.85	42.06	214.89

1 неделя среда

20	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.06	6.20	11.64
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27
342	Компот из свежих груш	200	0.12	0.12	23.40
ПП	Хлеб пшеничный	52	3.64	0.52	25.48
ПП	Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70
873.34	итого за обед:	912.00	29.48	31.69	126.08
Полдник					
410	Ватрушка с творогом	75	9.22	5.48	29.18
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21
ПП	Пирожное бисквитное барни	30	1.90	4.50	16.00
338	Апельсины свежие	212	1.86	0.42	16.77
517.00	итого за полдник:	517.00	13.11	10.42	77.16
1339.35	итого за обед и полдник:	1429.00	42.59	42.11	203.24

1 неделя четверг

17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82
96	Рассолыник Ленинградский с перловой крупой со сметаной и говядиной	250	7.50	9.89	10.89
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52
185.00					164.70

7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом									
Обед										
2 неделя среда										
	итого за обед и полдник:									
	итого за полдник:									
338	Груши свежие	161	0.64	42.18	45.77	203.81	619.20	1354.52		
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	0.48	15.21	62.00	75.20		
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40	144.00				
КП от 5.09.21	Плюшка Новомосковская	100	7.28	12.52	45.92	338.00				
Полдник										
	итого за обед:									
ПП	Хлеб столничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80				
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50				
346	Компот из мандарин	200	0.44	0.10	22.56	88.99				
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08				
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	250	2.68	2.84	17.46	118.25				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70				
Обед										
2 неделя вторник										
	итого за обед и полдник:									
	итого за полдник:									
338	Апельсины свежие	210	1.89	0.42	17.01	90.30				
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00				
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01				
408	Слойка с повидлом	75	4.78	8.84	38.04	250.00				
Полдник										
	итого за обед:									
ПП	Хлеб столничный	35	2.38	0.35	15.75	75.60				
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00				
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00				
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48				
106	Суп картофельный с рисом и рыбными фрикадельками	250	6.62	4.51	13.91	127.75				
49	Салат Витаминный 2-й вариант	100	1.57	6.02	8.79	95.70				
Обед										
2 неделя понедельник										
	итого за обед и полдник:									
	итого за полдник:									
338	Мандарины свежие	120	0.96	0.24	9.00	45.60				
378	Чай с молоком	200	1.55	1.74	17.35	88.86				
386	Снежок	125	3.75	3.13	5.00	46.50				
408	Слойка с вишней	100	15.25	13.76	37.32	295.00				
Полдник										
	итого за обед:									
ПП	Хлеб столничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80				
ПП	Хлеб пшеничный	46	3.00	0.48	23.52	112.80				
673	Напиток брусничный	200	0.00	0.00	24.80	99.00				
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14				
88	Шницель из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.56	6.25	7.94	102.36				
23	Салат из свежих помидоров с печатым луком	100	1.10	6.11	4.57	77.70				
Обед										
1 неделя пятница										
	итого за обед и полдник:									
	итого за полдник:									
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20				
ПП	Сок фруктовый для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	84.44				
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00				
415	Крендель сахарный	100	7.08	13.14	55.74	370.00				
Полдник										
	итого за обед:									
ПП	Хлеб столничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80				
ПП	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.35	17.15	82.25				
699	Напиток апельсиновый	200	0.20	0.00	23.40	91.00				

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 ФЧН в сфере защиты потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко

Основание:

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл, Ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 40-50% (50%)	45.00	46.00	191.50	1360.00
Факт	46.02	48.18	203.23	1434.82

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 90/20	110	16.26	14.94	21.07	259.60
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
338	Яблоки свежие	171	0.68	0.68	16.76	80.37
	итого за полдник:	481.00	17.62	15.90	58.59	428.17
	итого за обед и полдник:	1435.00	46.16	53.43	186.75	1388.08
	Итого за весь период:	14387.00	460.24	481.83	2032.30	14348.21
	Среднее значение за период:	1438.70	46.02	48.18	203.23	1434.82
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
139	Канюта тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60
279	Тефтели из говядины с соусом красным основной	110	11.91	12.13	15.34	177.24
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
	Хлеб пшеничный	54	3.78	0.54	26.46	126.90
	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	итого за обед:	954.00	28.54	37.53	128.16	959.91
	Полдник					

Обед

2 неделя пятница

50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	148.25
203	Макаронные отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
393	Стрипы из индейки	100	15.21	16.30	10.90	271.00
393	Компот из черной смородины	200	0.30	0.12	22.15	90.80
	Хлеб пшеничный	54	3.78	0.54	26.46	126.90
	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	108.40
	итого за обед:	935.00	38.88	36.48	151.91	1171.62
	Полдник					
ТТК	Булочка Улитка	80	8.30	13.50	28.70	272.00
389	Сок фруктовый для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	84.44
338	Апельсины свежие	205	1.85	0.41	16.61	88.15
	итого за обед и полдник:	485.00	11.15	13.91	65.51	444.59
	Итого за весь период:	1420.00	50.03	50.39	217.42	1616.21

Обед

2 неделя четверг

84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93
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
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	870.00	27.94	30.25	93.97	775.88
	Полдник					
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с брусничкой	100	5.98	4.02	58.92	298.23
386	Снежок	125	3.75	3.13	5.00	46.50
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	Шоколад молочный	15	1.20	4.95	8.10	82.50
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	итого за обед и полдник:	540.00	11.79	12.32	94.53	525.24
	Итого за весь период:	1410.00	39.73	42.57	188.50	1301.12

- 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. 7) МР 2.4.0179-20
- 8) TV 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) TV 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) TV 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) TV 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) TV 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) TV10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.