

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ №1"



Суровцова Е.И.

20.10.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДей"



Шиккула А.М.

20.10.2022 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант ОБЕДОВ

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 1-4 классы 2-й смены

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (2 смена) обед с 1-4 класс

2-й ВАРИАНТ

1 неделя понедельник

№	наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7
рецензенты				Вес блюда	Бекки,г	Жир,г	Углевод,г	ЭЦ,ккал
49	Салат Витаминный 2-й вариант	60	0.94	3.61	5.27			57.42
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.19	6.29	15.61			164.83
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62			203.14
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	12.86	12.04	3.00			151.51
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01			60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70			70.50
ПП	Хлеб столичный	27	1.84	0.27	12.15			58.32
	итого за обед:	817.00	31.99	26.19	102.36			765.73

Обед с 1-4 класс

50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.71	4.72	4.35			70.62
102	Суп картофельный с горохом	250	5.50	5.27	16.53			148.25
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01			142.35
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45			179.00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76			88.20
ПП	Хлеб пшеничный	38	2.26	0.38	18.62			89.30
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50			64.80
	итого за обед:	828.00	25.88	23.50	113.22			782.52

Обед с 1-4 класс

1 неделя вторник

20	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым луком	60	0.58	3.65	2.19			42.42
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	9.40			78.72
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62			203.14
246	Гуляш из отварной говядины	90	12.02	12.67	2.94			147.60
342	Компот из свежих груш	180	0.16	0.12	23.40			91.47
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25			58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25			54.00
	итого за обед:	730.00	23.67	24.52	98.05			676.10

Обед с 1-4 класс

1 неделя среда

17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	60	0.77	4.25	2.29			50.46
96	Рассолник Ленинградский с перловой крупой со сметаной	200	1.77	5.12	9.48			95.33
312	Картофельное пюре	150	3.09	4.80	20.44			137.25
255	Печень по-строгановски	90	11.93	10.11	3.20			166.50
699	Напиток апельсиновый	180	0.18	0.00	21.06			81.90
ПП	Хлеб пшеничный	30	1.61	0.23	11.27			54.05
ПП	Хлеб столичный	27	1.84	0.27	12.15			58.32
	итого за обед:	737.00	21.19	24.78	79.89			643.81

Обед с 1-4 класс

1 неделя четверг

23	Салат из свежих помидоров с печатым луком	60	0.66	3.67	2.74			46.62
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.57	5.00	6.35			81.89
259	Жаркое по - домашнему	180	14.59	12.69	13.15			265.90
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01			60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70			70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50			64.80
	итого за обед:	700.00	21.02	21.98	65.45			589.72

Обед с 1-4 класс

1 неделя пятница

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Норма 100%	Норма 30-35% (30%)	Факт
	77	79	335	2350			708.23
	23.10	23.70	100.50	705.00			708.23
	25.94	25.23	93.65				708.23

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

20	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	60	0.45	3.61	1.41	39.96
108	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	3.56	4.59	18.79	144.25
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6.41	3.65	36.81	193.68
279	Тфтели из говяжьих 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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
Итого за обед:		830.00	27.47	24.58	120.75	789.43
Итого за весь период:		7646.00	259.40	252.33	936.47	7082.25
Среднее значение за период:		764.60	25.94	25.23	93.65	708.23

Обед с 1-4 класс

50	Салат из свежих свеклы с сыром и чесноком	60	2.71	4.72	4.35	70.62
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	4.40	3.88	12.17	118.60
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
393	Стрипы из индейки	90	13.69	14.67	9.81	243.90
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	23	1.56	0.23	10.35	49.68
Итого за обед:		753.00	30.52	27.48	103.01	816.45

Обед с 1-4 класс

7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0.84	5.34	2.22	60.00
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	90	9.75	4.95	3.80	105.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
Итого за обед:		810.00	21.53	22.13	83.64	636.40

Обед с 1-4 класс

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0.58	3.65	2.19	42.42
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
244	Плов из отварной говядины	180	17.02	15.78	23.51	247.67
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
Итого за обед:		741.00	24.80	22.78	87.35	622.44

Обед с 1-4 класс

49	Салат Витаминный 2-й вариант	60	0.94	3.61	5.27	57.42
106	Суп картофельный с рисом и рыбными фрикадельками	200	5.29	3.61	11.13	102.20
284	Запеканка картофельная с мясом	185	21.17	26.60	25.19	413.53
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
Итого за обед:		700.00	31.33	34.39	82.75	759.65

Обед с 1-4 класс

2 неделя понедельник

Описание:

- 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 рецептуры блюд и напитков 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. 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 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) TV 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блиnnики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "ВкусноДей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.