

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Суровцова Е.И.

20 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шкула А.М.

2022 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

ОБЕДОВ (с родительской доплатой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 1 - 4 класс и с 5 - 11 класс

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (обед с род.платой)

2-й ВАРИАНТ

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА					
1	2					
3	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводи, г	Вит.С	Эк.Кал
7						
49	Салат Витаминный 2-й вариант	100	1.57	6.02	8.79	95.70
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.19	6.29	15.61	164.83
203	Макароньы отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
266	Людя-кебаб	100	18.00	16.00	1.50	170.00
796	Соус красный основной	30	1.78	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	64.80
итого за обед:						
		920.00	41.88	35.74	120.34	958.11

Обед

1 неделя вторник

50	Салат из свежкы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
102	Суп картофельный с горохом и отварной говядиной	250	10.51	8.75	15.21	192.70
310	Картофель отварной	180	3.43	3.71	29.51	166.59
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
388	Напиток из плодoв 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	64.80
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	144.58
итого за обед:						
		910.00	33.88	31.55	129.88	1024.07

Обед

1 неделя среда

20	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым 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
203	Макароньы 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
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	64.80
итого за обед:						
		890.00	27.88	31.47	114.10	815.94

Обед

1 неделя четверг

Обед						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
96	Рассолыник Ленинградский с перловой крупой со сметаной и говяжьей	250	7.50	9.89	10.89	166.89
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00
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	64.80
итого за обед:						
		890.00	30.06	34.57	94.36	826.99

1 неделя пятница

Обед						
23	Салат из свежих помидоров с печатым 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
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
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	64.80
итого за обед:						
		810.00	25.71	33.63	84.45	751.50

2 неделя понедельник

Обед						
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
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48
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:						
		815.00	36.85	40.66	99.09	917.23

2 неделя вторник

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с печатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
346	Компот из мандарин	200	0.44	0.10	22.56	88.99

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	27.13	27.15	98.00	688.32

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
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
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:	870.00	27.94	30.25	93.97	775.88

Обед						
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	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
393	Спринсы 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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Вафли сливочные	20	0.78	2.12	12.50	108.40
	итого за обед:	911.00	37.20	36.24	140.15	1115.22

Обед						
20	Салат из свежих огурцов с печатым 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
139	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60
279	Тефтели из говядины с соусом красный 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
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52

2 неделя пятница

2 неделя четверг

2 неделя среда

	итого за обед:	930.00	26.86	37.29	116.40	903.51
	итого за весь период:	8756.00	315.39	338.55	1090.74	8776.77
	Среднее значение за период:	875.60	31.54	33.86	109.07	877.68

Показатели в сутки						
Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	Норма 100%	Норма 30 - 35% (35%)	Факт
90	92	383	2720			
31.50	32.20	134.05	952.00			
31.54	33.86	109.07	877.68			

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Описание:

- 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 потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тутельян – М: Делта-пресс 2017 – 544с
- 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-пресс 2016 –640с
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания , И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делта-пресс М. 2004
- ТР 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и масосо-держакшие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- ТР 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- ТР 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- ТР 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- ТР 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993
- ТР 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодэй" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.