

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Суровцова Е.И.

20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодаей"



Шуккула А.М.

20 ____ 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	Бесблюда					
4	Безкиш.					
5	Жирный					
6	Углеводн.г					
7	Элл.Кал					
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	Макароны отварные с маслом					
	180	7.20	4.39	43.94	243.77	
266	Люля-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

Обед						
50	Салат из свеклы 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 плодов 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

Обед						
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	Макароны 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	

1 неделя четверг

Обед					
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82
96	Расcольник 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
699	Напиток апельсиновый	200	0.20	0.00	23.40
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50
итого за обед:		890.00	30.06	34.57	94.36
					826.99

1 неделя пятница

Обед					
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1.10	6.11	4.57
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.96	6.25	7.94
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94
673	Напиток брусничный	200	0.00	0.00	24.80
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50
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
106	Суп картофельный с рисом и рыбными фрикадельками	250	6.62	4.51	13.91
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50
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 репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	250	2.68	2.84	17.46
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13
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 столинный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	810.00	27.13	27.15	98.00	688.32

2 неделя среда

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 столинный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	870.00	27.94	30.25	93.97	775.88

2 неделя четверг

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	Стриpsy 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 столинный	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

2 неделя пятница

Обед						
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	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 столинный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52

	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%	Факт
90	92	383	2720		(35%)	
31.54	33.86	109.07	877.68			

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

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 руководителем ФСН в сфере защиты потребителей и благополучия человека Г.Г. 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 "Вкуснодней" ОКПО -12536993
- 9) TV 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодней" ОКПО -12536993
- 10) TV 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодней" ОКПО -12536993
- 11)TV 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фрыктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодней" 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 "Вкуснодней" ОКПО -12536993
- 13) TV10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодней" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.