



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"
Суровцова Е.И.

20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Вкуснодей"
Шикудя А.М.

2022 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет (льготная категория 1-я смена)

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (1 смена) возрастная категория 7-11лет

2-й ВАРИАНТ

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
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
338	Мандаринь свежие	123	0.66	0.50	17.09	78.02
	итого за завтрак:	573.00	33.21	26.87	77.47	697.97
Обед						
49	Салат Витаминнь й 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
	итого за завтрак и обед:	1493.00	75.09	62.61	197.81	1656.08

1 неделя вторник

Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00
399	Блинчики со сгущённым варёным молоком	60	4.08	4.14	33.34	169.20
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	214	1.89	0.42	17.01	90.30
	итого за завтрак:	764.00	13.94	16.82	98.40	607.50
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
	итого за завтрак и обед:	1674.00	47.82	48.37	228.28	1631.57

1 неделя среда

Завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
3	Бутербродь с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.00
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
378	Чай с молоком	200	1.55	1.74	17.35	88.86
338	Яблоки свежие	155	0.62	0.62	15.19	72.85
	итого за завтрак:	685.00	22.79	22.86	93.92	678.64
Обед						
20	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым 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 отварн-ой 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
	итого за завтрак и обед:	1575.00	50.67	54.33	208.02	1494.58

1 неделя четверг

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная пшённой крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
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
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандаринь свежие	125	1.00	0.25	9.38	47.50
	итого за завтрак:	685.00	14.75	17.19	104.76	667.49
Обед						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной и говяди-ной	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
	итого за завтрак и обед:	1575.00	44.81	51.76	199.12	1494.48

1 неделя пятница

Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
294	Шницель куриный	100	15.78	13.60	13.50	181.34
796	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пше-ичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандаринь свежие	125	1.00	0.25	9.38	64.63
	итого за завтрак:	665.00	29.76	20.57	104.81	693.93
Обед						
23	Салат из свежих помидоров с репчатым 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
	итого за завтрак и обед:	1475.00	55.47	54.20	189.26	1445.43

2 неделя понедельник

Завтрак						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3	Бутерброды 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 обогащённый 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	174	0.70	0.70	17.05	81.78
	итого за завтрак:	694.00	22.65	21.98	112.22	762.10
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
	итого за завтрак и обед:	1509.00	59.50	62.64	211.31	1679.33

2 неделя вторник

Завтрак						
70	Овощи консервированные (помидор)	60	0.67	0.06	2.10	12.00
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
796	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51

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	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	итого за завтрак:	610.00	26.60	23.84	113.47	752.88
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым 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
	итого за завтрак и обед:	1420.00	53.73	50.99	211.47	1441.20

2 неделя среда

Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 50/10	60	8.87	8.15	11.49	141.90
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	15.58	118.60
338	Мандарины свежие	102	0.82	0.20	7.65	38.76
	итого за завтрак:	592.00	23.94	17.78	86.47	633.17
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
	итого за завтрак и обед:	1462.00	51.88	48.03	180.44	1409.05

2 неделя четверг

Завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
П от 20.0	Фрикадельки из говядины жареные	100	16.10	14.95	11.50	177.03
796	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10
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:	586.00	27.40	23.93	77.22	552.91
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	Стрипсы 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
	итого за завтрак и обед:	1497.00	64.60	60.17	217.37	1668.13

2 неделя пятница

Завтрак						
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	Яблоки свежие	173	0.69	0.69	16.95	81.31
	итого за завтрак:	623.00	27.69	14.00	95.21	697.04
Обед						
20	Салат из свежих огурцов с репчатым 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 столичный	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 завтрак и обед:	1553.00	54.55	51.29	211.61	1600.55
	Итого за весь период:	13658.00	507.45	490.06	1846.67	14025.82
	Среднее значение за период:	1365.80	50.75	49.01	184.67	1402.58

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 60%	46.20	47.40	201.00	1410.00
Факт	50.75	49.01	184.67	1402.58

Основание:

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 потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 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, ДеЛипринт М.

7) МР 2.4.0179-20

8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

11) ТУ 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) ТУ 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) ТУ 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.