

СОГЛАСОВАНО: _____
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Суровцова Е.И.
20.08.2022 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант ЗАВТРАКОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
с 1-4 классы 1-й смены

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

УТВЕРЖДАЮ: _____

Директор ООО "Вкуснодей"



Шингула А.М.
20.08.2022 г.

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

2-й ВАРИАНТ

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		3	4	5	6	7
			Бескваса	Безмол.	Жирный	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал

1 неделя понедельник

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	Мандарины свежие	123	0.66	0.50	17.09	78.02
Итого за завтрак:		573.00	33.21	26.87	77.47	697.97

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 стуженым вареным 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

1 неделя среда

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
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	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

1 неделя четверг

173	Каша вязкая молочная пшеничной 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 обогащенный 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	Мандарины свежие	125	1.00	0.25	9.38	47.50
Итого за завтрак:		685.00	14.75	17.19	104.76	667.49

1 неделя пятница

203	Макаронны 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 пшеничный	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	Мандарины свежие	125	1.00	0.25	9.38	64.63
Итого за завтрак:		665.00	29.76	20.57	104.81	693.93

2 неделя понедельник

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 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
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

2 неделя вторник

70	Овощи консервированные (помидор)	60	0.67	0.06	2.10	12.00
203	Макаронны 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

Завтрак

ПП	Печенье сахарное	40	2,96	3,76	29,24	752,88
	Итого за завтрак:	610,00	26,60	23,84	113,47	752,88

	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная "Беркутская"	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

	Завтрак					
71	Овощи натертые свежие (орпцы)	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	30	2,10	0,30	14,70	70,50
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:	590,00	27,68	23,97	79,18	562,31

	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
	Итого за весь период:	6481,00	243,01	205,88	965,91	6753,03
	Среднее значение за период:	648,10	24,30	20,59	96,59	675,30

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах					
Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
	77	79	335	2350	
	(25%)	19,75	83,75	587,50	675,30

Основание:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
- 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
- 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
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Вст.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродформ" М 2004
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, Делтапринт М. 2004

- TV 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- TV 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- TV 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

- 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
- 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
- TV 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиша Т.Н.