СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

_____ Суровцова Е.И.
_____ 20____г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Вкуснодей"

_____ Шикула А.М.
_____ 2022 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант
Завтраков (с родительской доплатой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12лет и старше

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (1 смена) (за род.плату)

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

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 сгущёным 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**

1 неделя среда

	Завтрак					
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

	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	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

	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 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

	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**

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**

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**

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	30	2.10	0.30	14.70	70.50
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
	итого за завтрак:	**590.00**	**27.68**	**23.97**	**79.18**	**562.31**

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**
	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
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 20-25% (25%)	22.50	23.00	95.75	680.00
Факт	24.30	20.59	96.59	675.30

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. Утверждённые 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 детскогс 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 рубленные 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) ТУ10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.