

СОГЛАСОВАНО:

И.о. Директора МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

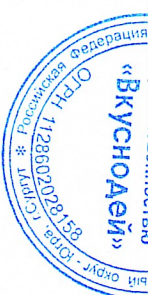


Ульянова Н.А.

20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ВкусноДей»



Шикова А.М.  
20 \_\_\_\_ г.

# Основное меню (безлактозное)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте 7-11 лет

на зимне-весенний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

**Основное диетическое меню (безлактозное) с 7-11 лет**

1 неделя понедельник

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	2		3		5		6		7		8	
		Бес блинда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал							

<b>Завтрак</b>													
55	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0.85	3.62	3.77	51.00							
203	Макаронны отварные с маслом растительным	150	6.00	5.00	36.62	203.14							
393	Наргетсы куринные	100	14.20	12.70	4.50	99.00							
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							
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00							
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00							
<b>итого за завтрак:</b>		<b>660.00</b>	<b>25.72</b>	<b>22.52</b>	<b>96.50</b>	<b>576.20</b>							

1 неделя вторник

<b>Завтрак</b>													
70	Овощи консервированные (помидоры)	30	0.34	0.03	1.05	6.00							
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	150	4.58	5.52	20.53	145.50							
268	Биточки по-Белорусски из говядины с соусом красный основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87							
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75							
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00							
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01							
338	Яблоки свежие	158	0.64	0.64	15.68	75.20							
<b>итого за завтрак:</b>		<b>678.00</b>	<b>21.93</b>	<b>19.59</b>	<b>78.95</b>	<b>589.33</b>							

1 неделя среда

<b>Завтрак</b>													
57	Икра кабахочковая	100	1.20	4.70	7.70	78.33							
392	Пельмени куриные с маслом растительным	200	13.20	11.80	42.80	311.40							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50							
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01							
ПП	Кекс для детского питания	30	4.83	7.33	17.32	142.52							
<b>итого за завтрак:</b>		<b>560.00</b>	<b>21.39</b>	<b>24.15</b>	<b>97.53</b>	<b>662.76</b>							

1 неделя четверг

**Завтрак**

759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
295	Биточки курные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
<b>Завтрак</b>						

2 неделя вторник

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565.00</b>	<b>34.34</b>	<b>34.54</b>	<b>112.80</b>	<b>887.61</b>
ПП	Кекс для детского питания	30	4.83	7.33	17.32	142.52
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94
203	Макаронные отварные с маслом растительным	150	6.00	5.00	36.62	203.14
<b>Завтрак</b>						

2 неделя понедельник

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>633.00</b>	<b>27.61</b>	<b>22.27</b>	<b>98.81</b>	<b>630.19</b>
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
ПП	Хлеб пшеничный	33	2.80	0.33	16.17	77.55
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
294	Котлеты курные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3.75	5.00	30.33	171.22
<b>Завтрак</b>						

1 неделя пятница

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>677.00</b>	<b>19.51</b>	<b>13.90</b>	<b>96.73</b>	<b>588.89</b>
ПП	Апельсины свежие	202	1.80	0.40	16.20	86.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
203	Макаронные отварные с маслом растительным	150	6.00	5.00	36.62	203.14



					<b>Среднее значение за период:</b>	
					<b>Итого за весь период:</b>	
	6360.67	911.90	223.26	252.30	6334.00	633.40
	636.07	91.19	22.33	25.23	633.40	63.34

Показатели в сутки	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦКкал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 25%	19.25	19.75	83.75	587.50
Факт	25.23	22.33	91.19	636.07

**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 ФЧН 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 "ВкусноДей" ОКПО -12536993

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

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

11) 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

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 "ВкусноДей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.