СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"
_____Козаченко Л.В
_____20____г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Вкуснодей"
_____Шикула А.В.
_____20____г.

Основное меню
ЗАВТРАКОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 5-11 класс (дотация)

на осенне-зимний период 2023г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8.0	9.0	42.5	261.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	28	1.6	4.4	11.3	91.3	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	5.87	20.21	7.57	0.47	30.33	0.00	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	**428**	**9.8**	**13.4**	**61.0**	**381.9**	0.04	0.04	0.03	0.04	0.08	18.72	27.63	13.37	1.21	55.95	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**9.8**	**13.4**	**61.0**	**381.9**	0.04	0.04	0.03	0.04	0.08	18.72	27.63	13.37	1.21	55.95	0.00	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10.9	7.3	45.7	296.5	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	32.98	1.44	6.68	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	395	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	6.8	25.3	0.00	0.10	0.05	0.00	0.00	27.68	18.84	4.42	0.69	24.22	0.00	0.00	9.40	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	**420**	**11.9**	**7.6**	**59.7**	**351.3**	0.04	0.10	0.06	0.02	0.08	73.51	27.70	16.90	1.46	52.84	0.00	0.00	9.40		
Всего за день:		**11.9**	**7.6**	**59.7**	**351.3**	0.04	0.10	0.06	0.02	0.08	73.51	27.70	16.90	1.46	52.84	0.00	0.00	9.40		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5.7	6.8	39.3	242.0	0.51	0.05	0.12	0.04	0.08	107.85	129.71	30.99	0.49	187.18	9.42	0.01	0.02	174	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	23	1.9	0.2	11.6	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	**423**	**7.8**	**7.0**	**58.1**	**327.2**	0.55	0.05	0.13	0.04	0.08	120.70	137.13	36.79	1.23	212.80	9.42	0.01	0.02		
Всего за день:		**7.8**	**7.0**	**58.1**	**327.2**	0.55	0.05	0.13	0.04	0.08	120.70	137.13	36.79	1.23	212.80	9.42	0.01	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0.3	0.0	1.0	5.4	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	8.28	15.12	5.04	0.36	56.40	1.20	0.00	0.01	71	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.4	5.2	43.9	243.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	203	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	21	0.8	0.4	7.3	27.1	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	29.75	20.25	4.75	0.75	26.03	0.00	0.00	10.10	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	**441**	**6.8**	**5.6**	**59.6**	**308.1**	2.76	0.12	0.07	0.00	0.00	53.40	44.18	16.35	1.91	119.46	1.20	0.00	10.11		
Всего за день:		**6.8**	**5.6**	**59.6**	**308.1**	2.76	0.12	0.07	0.00	0.00	53.40	44.18	16.35	1.91	119.46	1.20	0.00	10.11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8.3	8.3	40.4	269.5	1.30	0.14	0.00	0.05	0.00	136.72	212.25	42.97	2.61	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БАТОН ОСОБЫЙ	23	1.9	0.2	11.8	56.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	**443**	**11.2**	**8.8**	**66.5**	**382.2**	1.34	0.25	0.06	0.05	0.00	178.37	239.27	53.37	4.07	50.82	0.00	0.00	9.78		
Всего за день:		**11.2**	**8.8**	**66.5**	**382.2**	1.34	0.25	0.06	0.05	0.00	178.37	239.27	53.37	4.07	50.82	0.00	0.00	9.78		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8.0	9.0	36.8	261.1	0.51	0.17	0.14	0.04	0.08	124.84	201.48	62.66	1.68	289.42	11.46	0.00	0.02	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	28	1.6	4.4	11.3	91.5	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	5.89	20.27	7.59	0.47	30.42	0.00	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	**428**	**9.8**	**13.4**	**55.3**	**382.1**	0.55	0.21	0.17	0.08	0.16	143.58	229.17	76.05	2.89	345.46	11.46	0.00	0.02		
Всего за день:		**9.8**	**13.4**	**55.3**	**382.1**	0.55	0.21	0.17	0.08	0.16	143.58	229.17	76.05	2.89	345.46	11.46	0.00	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.9	7.1	33.5	222.0	0.52	0.10	0.14	0.04	0.08	110.89	131.50	32.28	0.73	201.22	10.06	0.00	0.02	303.3	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	31	2.5	0.3	15.6	75.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	**431**	**8.7**	**7.4**	**56.5**	**329.1**	1.68	0.10	0.15	0.04	0.08	126.26	140.31	38.84	1.53	238.25	10.06	0.00	0.02		
Всего за день:		**8.7**	**7.4**	**56.5**	**329.1**	1.68	0.10	0.15	0.04	0.08	126.26	140.31	38.84	1.53	238.25	10.06	0.00	0.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10.9	7.3	45.7	296.5	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	32.98	1.44	6.68	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	395	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	6.8	25.3	0.00	0.10	0.05	0.00	0.00	27.68	18.84	4.42	0.69	24.22	0.00	0.00	9.40	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	**420**	**11.9**	**7.6**	**59.7**	**351.3**	0.04	0.10	0.06	0.02	0.08	73.51	27.70	16.90	1.46	52.84	0.00	0.00	9.40		
Всего за день:		**11.9**	**7.6**	**59.7**	**351.3**	0.04	0.10	0.06	0.02	0.08	73.51	27.70	16.90	1.46	52.84	0.00	0.00	9.40		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	6.5	6.5	56.0	310.9	0.52	0.60	0.84	0.39	2.13	108.11	73.03	20.07	9.99	213.85	9.00	0.00	0.00	174	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	30	2.4	0.3	15.1	72.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	430	9.2	6.8	78.5	415.3	1.68	0.60	0.85	0.39	2.13	123.48	81.84	26.63	10.79	250.88	9.00	0.00	0.00		
Всего за день:		9.2	6.8	78.5	415.3	1.68	0.60	0.85	0.39	2.13	123.48	81.84	26.63	10.79	250.88	9.00	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.5	5.0	32.1	202.8	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.81	42.23	10.57	0.99	64.37	0.76	0.01	0.01	203	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	50.15	89.10	8.89	1.23	71.26	10.00	0.01	0.02	209	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	22	0.9	0.4	7.7	28.6	0.00	0.12	0.05	0.00	0.00	31.39	21.36	5.01	0.79	27.47	0.00	0.00	10.66	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	422	11.8	11.0	47.3	337.0	0.04	0.22	0.27	0.15	1.18	124.20	160.11	30.27	3.75	188.72	10.76	0.02	10.69		
Всего за день:		11.8	11.0	47.3	337.0	0.04	0.22	0.27	0.15	1.18	124.20	160.11	30.27	3.75	188.72	10.76	0.02	10.69		

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	98.9	88.6	602.2	3 565.5	8.72	1.79	1.85	0.83	3.87	1 035.73	1 115.04	325.47	30.30	1 568.02	51.90	0.03	49.44
Среднее значение за период	9.9	8.9	60.2	356.6	0.87	0.18	0.19	0.08	0.39	103.57	111.50	32.55	3.03	156.80	5.19	0.00	4.94
Норма по СанПиН суточная 12-18 лет 100%	90.0	92.0	383.0	2 720.0	70.00	1.40	1.60	900.00	10.00	1 200.00	1 200.00	300.00	18.00	1 200.00	0.10	0.05	4.00
Норма по СанПиН за завтрак 20%	18.0	18.4	76.6	544.0	14.00	0.28	0.32	180.00	2.00	240.00	240.00	60.00	3.60	240.00	0.02	0.01	0.80

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	429

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 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 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

14) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано: Диетологом