



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Козаченко Л.В

20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Выснодей"

Шикүла А.В.

20__ г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
с 1-4 классы

на зимне-весенний период 2024г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг						
																					В12, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ																										
РИЦА ВАРЕННЫЕ																										
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пищечно-рафинированный витаминизированный, железом и кальцием)	180	10.0	12.7	33.2	300.4	0.07	0.08	0.07	0.07	0.09	207.17	139.10	17.44	1.20	87.69	0.79	0.01	0.02	0.02	204	2011					
КАЧАЛО НАПЛИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫХ (с В1, В2, В6, РР, А, Д3, Е, А фолиевая кислота)	36	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	38.56	66.74	8.20	1.14	70.95	10.00	0.01	0.02	209	2011						
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	200	1.5	0.6	12.9	47.8	0.00	0.19	0.09	0.00	0.00	52.34	35.62	8.36	1.31	45.80	0.00	0.00	1.78	ПП							
Итого за прием пищи:	200	2.1	1.8	17.8	96.5	6.11	0.18	0.51	417.61	12.66	52.88	59.67	9.36	0.44	155.55	4.05	0.00	0.00	382	2011						
Всего за день:	566	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.05	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011						
	20.6	20.9	71.7	558.8	44.18	0.54	0.89	417.82	13.85	385.95	338.13	54.36	4.19	514.99	14.84	0.02	1.97									
	20.6	20.9	71.7	558.8	44.18	0.54	0.89	417.82	13.85	385.95	338.13	54.36	4.19	514.99	14.84	0.02	1.97									

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг					
																					В12, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг
КАЧАЛО ВЯЖАД МОЛОЧНАЯ ПЕРКУЛЕСОВАЯ																									
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30% (батон особый)	200	8.1	9.1	36.9	262.1	0.52	0.17	0.15	0.04	0.08	126.96	202.92	62.90	1.68	292.35	11.64	0.00	0.02	173	2011					
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пищечно-рафинированный витаминизированный, железом и кальцием)	30	1.7	8.4	10.1	123.2	0.00	0.00	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 65/20	20	0.8	0.3	6.6	24.4	0.00	0.10	0.05	0.00	0.00	26.74	18.20	4.27	0.67	23.40	0.00	0.00	0.91	ПП						
ЧАЙ С САХАРОМ	85	11.5	9.5	18.2	194.0	0.20	0.01	0.09	0.02	0.05	63.85	48.22	7.14	0.09	77.98	1.98	0.00	0.01	219	2011					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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:	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	33.60	2.40	0.00	0.01	338	2011					
Всего за день:	655	22.8	27.8	90.8	689.6	12.76	0.32	0.33	0.14	0.28	250.80	291.86	89.71	5.84	754.45	16.02	0.00	0.95							
	22.8	27.8	90.8	689.6	12.76	0.32	0.33	0.14	0.28	250.80	291.86	89.71	5.84	754.45	16.02	0.00	0.95								

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ДАРЕЧИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	11.0	7.4	45.9	297.9	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	36.96	2.25	6.92	0.07	3.11	0.00	0.00	0.00	395	2011
АТОН ОСОБЫЙ	27	2.2	0.2	13.8	66.6	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	395	2011
МУЖИЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2.5	2.5	11.5	79.0	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	386	2011
ЭКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ, ШТ	30	1.8	5.4	10.5	104.8	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
ЯЛОКИ СВЕЖИЕ	180	1.4	1.1	11.2	60.6	0.27	0.01	0.00	0.00	6.75	3.24	1.62	0.38	13.80	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011
Итого за прием пищи:	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	33.60	2.40	0.00	0.01	338	2011
Всего за день:	657	19.4	17.1	104.7	665.3	12.27	0.05	0.09	0.04	0.04	1.58	118.60	57.77	27.99	3.80	439.22	6.45	0.01	338	2011
	19.4	17.1	104.7	665.3	12.27	0.05	0.09	0.04	0.04	1.58	118.60	57.77	27.99	3.80	439.22	6.45	0.01	338	2011	

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, %		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Se, мг
САДАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	32,9	2,12	0,03	0,02	0,00	0,00	7,82	21,62	7,52	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00	10	2012
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	6,7	4,7	33,6	203,5	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	16,75	85,88	47,62	0,72	123,56	0,00	0,65	0,00	54-22-2020	2021
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	9,6	13,2	7,9	147,0	0,26	0,00	0,00	0,07	0,02	5,38	5,03	2,60	0,10	21,32	0,21	0,00	0,00	269	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	20	1,6	0,2	10,1	48,4	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 обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,8	0,3	7,0	26,0	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,51	19,40	4,55	0,71	24,95	0,00	0,00	0,97	ПП	
ИМУНЕЛ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7%, м.100г.	100	2,5	2,5	11,5	79,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
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:	630	22,7	23,0	79,9	568,6	3,54	0,18	0,11	0,09	1,60	73,83	140,74	68,85	2,58	247,68	0,21	0,65	0,97		
Всего за день:		22,7	23,0	79,9	568,6	3,54	0,18	0,11	0,09	1,60	73,83	140,74	68,85	2,58	247,68	0,21	0,65	0,97		

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углевод, %		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
Итого за весь период	211,0	221,9	901,6	6 337,5	213,10	2,87	3,19	836,64	31,92	1 818,12	2 151,99	675,89	39,05	4 443,78	83,80	33,24	9,58
Среднее значение за период	21,1	22,2	90,2	633,8	21,31	0,29	0,32	83,66	3,19	181,81	215,20	67,59	3,91	444,38	8,38	3,32	0,96
Норма по СанПиН буточная 7-11 лет 100%	77,0	79,0	335,0	2 350,0	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1 100,00	1 100,00	250,00	12,00	1 100,00	0,10	0,03	3,00
Норма по СанПиН за завтрак 25%	19,3	19,8	83,8	587,5	15,00	0,30	0,35	175,00	2,50	275,00	275,00	62,50	3,00	275,00	0,03	0,01	0,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	31,5	55,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	613

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. Тугельян - М: ДеЛигиус 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. Тугельян - М: ДеЛигиус 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 рецептов 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. 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
- 14) Сборник рецептов 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.
- 15) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано: Мед. сестра диетическая Байрамгулова Н.Р.

