

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"

 Соколова Т.М.

20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

 Шикула А.М.

20__ г.



Основное меню 2-й вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет (льготная категория 1-я смена)

на зимне-весенний период 2023г.

п.Белый Яр МАОУ "Белоярская СОШ №1"

Основное меню 2-й вариант на 2023г Льготная категория 7-11лет

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
3	Бутерброд 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
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	168	0.68	0.68	16.46	78.96
	итого за завтрак:	688.00	22.19	20.64	96.33	698.70
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	950.00	39.65	36.26	124.60	919.27
	итого за завтрак и обед:	1638.00	61.84	56.90	220.93	1617.97
1 неделя вторник						
Завтрак						
218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
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
	итого за завтрак:	550.00	34.70	18.00	107.52	630.81
Обед						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.10	23.40	98.40
ПП	Хлеб пшеничный	58	4.20	0.58	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	838.00	34.43	34.19	107.58	891.44
	итого за завтрак и обед:	1388.00	69.13	52.19	215.10	1522.25
1 неделя среда						
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
219	Сырники из творога со сгущ молоком 50/20	70	10.84	8.97	17.14	193.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	166	0.66	0.66	16.27	78.02
	итого за завтрак:	676.00	21.79	23.79	100.25	739.74
Обед						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
ПП	Хлеб пшеничный	57	3.99	0.57	27.93	133.95
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80

ПП	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40
	итого за обед:	948.00	39.06	40.67	124.52	1044.64
	итого за завтрак и обед:	1624.00	60.85	64.46	224.77	1784.38
			1 неделя четверг			
Завтрак						
49	Салат Витаминный (2-й вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.98	3.50	42.60	218.35
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	31	2.17	0.31	15.19	72.85
ПП	Хлеб столичный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	90.54
	итого за завтрак:	581.00	30.59	26.17	107.71	740.51
Обед						
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00
101	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	1.97	2.71	12.11	85.75
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	итого за обед:	961.00	34.12	35.86	158.21	1083.12
	итого за завтрак и обед:	1542.00	64.71	62.03	265.92	1823.63
			1 неделя пятница			
Завтрак						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	164	0.66	0.66	16.07	77.08
	итого за завтрак:	664.00	18.65	14.93	91.76	576.33
Обед						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10
310	Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70
261	Печень тушёная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
673	Напиток клюквенный	200	0.00	0.00	24.80	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	910.00	32.97	31.73	126.20	935.30
	итого за завтрак и обед:	1574.00	51.62	46.66	217.96	1511.63
			2 неделя понедельник			
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	50.78	334.00
3	Бутерброд 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)	35	2.87	1.19	24.85	91.98
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	итого за завтрак:	699.00	25.07	22.21	122.83	810.04
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23.52	29.53	27.99	459.48
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	101.05
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	828.00	37.72	42.93	102.02	958.89
	итого за завтрак и обед:	1527.00	62.79	65.14	224.85	1768.93

			2 неделя вторник			
Завтрак						
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
759	Соус красный основной	30	4.78	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
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	итого за завтрак:	690.00	25.25	21.34	112.01	705.84
Обед						
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной и сметаной	250	8.83	9.90	12.83	184.93
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	5.49	6.00	24.63	174.60
261	Печень тушеная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
342	Компот из вишни	180	0.29	0.07	25.38	104.94
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	900.00	35.86	32.96	120.59	946.27
	итого за завтрак и обед:	1590.00	61.11	54.30	232.60	1652.11
			2 неделя среда			
Завтрак						
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	179	0.72	0.54	18.54	84.6
	итого за завтрак:	699.00	30.03	25.63	104.88	517.06
Обед						
25	Салат Степной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
ПП	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	19.6	94.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
	итого за обед:	860.00	31.43	34.95	136.89	930.04
	итого за завтрак и обед:	1559.00	61.46	60.58	241.77	1447.10
			2 неделя четверг			
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17.74	16.30	22.98	519.11
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	итого за завтрак:	560.00	28.10	30.46	90.02	989.82
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76
139	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	43	3.01	0.43	21.07	134.73
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	903.00	39.50	40.33	89.52	888.80
	итого за завтрак и обед:	1463.00	67.60	70.79	179.54	1878.62
			2 неделя пятница			
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5.48	4.75	17.95	150.00
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30

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
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	16.44	87.29
	итого за завтрак:	763.00	17.59	20.16	78.93	575.90
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	11.85	119.16
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
280	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
389	Сок для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	итого за обед:	960.00	26.65	30.57	132.00	942.58
	итого за завтрак и обед:	1723.00	44.24	50.73	210.93	1518.48
	Итого за весь период:	15628.00	605.35	583.78	2234.37	16525.10
	Среднее значение за период:	1562.80	60.54	58.38	223.44	1652.51

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 60%	46.20	47.40	201.00	1410.00
Факт 70%	60.54	58.38	223.44	1652.51

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 рецептов 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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептов 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 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) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.