

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"



Соколова Т.М.

20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Шикуда А.М.

20 ____ г.



Основное меню 2-й вариант ЗАВТРАКОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 1-4 классы 1-й смены

на зимне-весенний период 2023г.

п.Белый Яр МАОУ "Белоярская СОШ №1"

Основное меню 2-й вариант на 2023г завтраки с 1-4 класс

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
			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
			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
			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 рубленные	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
			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
			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
			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
			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
			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
			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 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	Апельсины свежие	203	1.83	0.41	16.44	87.29
	итого за завтрак:	763.00	17.59	20.16	78.93	575.90
	Итого за весь период:	6570.00	253.96	223.33	1012.24	6984.75
	Среднее значение за период:	657.00	25.40	22.33	101.22	698.48

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 25%	19.25	19.75	83.75	587.50
Факт	25.40	22.33	101.22	698.48

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 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.