

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"



Соколова Т.М.

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Handwritten signature of A.M. Shikula in blue ink.

Шикула А.М.

2022 г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 1-й вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте 12 лет и старше (льготная категория 1-я смена)

на зимне-весенний период 2023г.

п.Белый Яр МАОУ "Белоярская СОШ №1"

**Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г Льготная категория 12 лет и старше 1 смена**

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69
14	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40
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
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	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>675.00</b>	<b>21.20</b>	<b>20.23</b>	<b>118.08</b>	<b>730.66</b>
<b>Обед</b>						
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
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
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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
	<b>итого за обед:</b>	<b>940.00</b>	<b>40.53</b>	<b>37.06</b>	<b>128.70</b>	<b>978.11</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1615.00</b>	<b>61.73</b>	<b>57.29</b>	<b>246.78</b>	<b>1708.77</b>

1 неделя вторник

<b>Завтрак</b>						
70	Овощи консервированные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	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	26	1.82	0.26	12.74	61.10
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
382	Какао с молоком	180	3.67	3.19	14.02	106.74
	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>551.00</b>	<b>26.78</b>	<b>24.04</b>	<b>78.44</b>	<b>650.61</b>
<b>Обед</b>						
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
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
673	Напиток брусничный	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
	<b>итого за обед:</b>	<b>910.00</b>	<b>32.76</b>	<b>31.80</b>	<b>114.17</b>	<b>795.10</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1461.00</b>	<b>59.54</b>	<b>55.84</b>	<b>192.61</b>	<b>1445.71</b>

1 неделя среда

Завтрак						
57	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.99
392	Пельмени куриные	200	25.02	17.36	45.94	350.20
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
338	Мандарины свежие	100	0.54	0.54	13.23	63.45
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>590.00</b>	<b>28.44</b>	<b>21.04</b>	<b>93.50</b>	<b>591.15</b>

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 рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	244.26
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.23	95.50
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>911.00</b>	<b>29.48</b>	<b>32.17</b>	<b>128.57</b>	<b>906.55</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1501.00</b>	<b>57.92</b>	<b>53.21</b>	<b>222.07</b>	<b>1497.70</b>

1 неделя четверг

Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.38	18.62	89.30
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
ПП	Груши свежие	170	0.68	0.51	17.51	79.90
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>675.00</b>	<b>21.00</b>	<b>13.05</b>	<b>115.66</b>	<b>667.34</b>

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
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16.70	12.40	11.60	225.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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
	<b>итого за обед:</b>	<b>831.00</b>	<b>26.60</b>	<b>25.93</b>	<b>88.46</b>	<b>714.05</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1506.00</b>	<b>47.60</b>	<b>38.98</b>	<b>204.12</b>	<b>1381.39</b>

1 неделя пятница

Завтрак						
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.50	5.07	13.02	103.70

218	Вареники ленивые с сахаром	200	28.40	13.90	47.81	349.74
1	Бутерброд с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560.00</b>	<b>33.76</b>	<b>28.22</b>	<b>104.82</b>	<b>711.31</b>
<b>Обед</b>						
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
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
229	Минтай тушёный в томате с овощами	100	9.75	4.45	3.80	105.00
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
	<b>итого за обед:</b>	<b>910.00</b>	<b>29.31</b>	<b>27.09</b>	<b>125.55</b>	<b>874.30</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1470.00</b>	<b>63.07</b>	<b>55.31</b>	<b>230.37</b>	<b>1585.61</b>

2 неделя понедельник

<b>Завтрак</b>						
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
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>560.00</b>	<b>28.10</b>	<b>30.46</b>	<b>90.02</b>	<b>989.82</b>
<b>Обед</b>						
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
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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
	<b>итого за обед:</b>	<b>940.00</b>	<b>41.47</b>	<b>39.50</b>	<b>139.10</b>	<b>1115.08</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1500.00</b>	<b>69.57</b>	<b>69.96</b>	<b>229.12</b>	<b>2104.90</b>

2 неделя вторник

<b>Завтрак</b>						
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>626.00</b>	<b>21.68</b>	<b>22.72</b>	<b>85.58</b>	<b>599.61</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат Степной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70

280	Фрикадельки рыбные запечённые с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
	<b>итого за обед:</b>	<b>920.00</b>	<b>29.56</b>	<b>30.12</b>	<b>118.28</b>	<b>878.21</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1546.00</b>	<b>51.24</b>	<b>52.84</b>	<b>203.86</b>	<b>1477.82</b>

2 неделя среда

Завтрак						
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
1	Бутерброды с маслом	40	2.16	8.55	14.78	145.30
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
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
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>700.00</b>	<b>27.63</b>	<b>27.28</b>	<b>91.44</b>	<b>726.85</b>
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 и сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
244	Плов из отварной говядины	200	18.91	17.53	26.13	275.08
342	Компот из вишни	200	0.32	0.08	28.20	116.60
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	<b>итого за обед:</b>	<b>830.00</b>	<b>30.04</b>	<b>31.83</b>	<b>116.70</b>	<b>822.82</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1620.00</b>	<b>57.19</b>	<b>57.40</b>	<b>209.72</b>	<b>1605.06</b>

2 неделя четверг

Завтрак						
70	Овощи консервированные огурцы	30	0.24	0.03	0.51	3.00
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6.41	3.65	36.81	193.68
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
379	Кофейный напиток	200	2.84	4.41	14.35	90.54
ПП	Вафли сливочные	40	1.56	4.24	25.00	216.80
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>575.00</b>	<b>33.13</b>	<b>27.32</b>	<b>105.85</b>	<b>805.53</b>
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
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	154	0.62	0.62	15.19	72.85
	<b>итого за обед:</b>	<b>1074.00</b>	<b>47.83</b>	<b>44.02</b>	<b>157.14</b>	<b>1055.09</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1649.00</b>	<b>80.96</b>	<b>71.34</b>	<b>262.99</b>	<b>1860.62</b>

2 неделя пятница

Завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
3	Бутерброд с сыром	50	6.03	8.45	14.74	160.85



209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	40	2.87	1.19	24.85	91.98
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
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>700.00</b>	<b>21.92</b>	<b>22.64</b>	<b>102.33</b>	<b>681.46</b>
<b>Обед</b>						
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
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	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
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	<b>итого за обед:</b>	<b>860.00</b>	<b>30.40</b>	<b>38.45</b>	<b>112.78</b>	<b>940.52</b>
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1560.00</b>	<b>52.32</b>	<b>61.09</b>	<b>215.11</b>	<b>1621.98</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>13612.00</b>	<b>524.72</b>	<b>507.95</b>	<b>1926.73</b>	<b>14317.14</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1361.20</b>	<b>52.47</b>	<b>50.80</b>	<b>192.67</b>	<b>1431.71</b>

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 50- 60% (55)	49.50	50.60	210.65	1496.00
Факт	52.47	50.80	192.67	1431.71

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. 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) ТУ10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.