



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"

Соколова Т.М.

20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикун А.М.

20__ г.



Основное меню 2-й вариант ОБЕДОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 1-4 классы 2-й смены

на зимне-весенний период 2023г.

п.Белый Яр МАОУ "Белоярская СОШ №1"

Основное меню 2- й вариант обед 2 смена с 1-4 класс

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1 неделя понедельник				
		Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Обед с 1-4 класс						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0.58	3.65	2.19	42.42
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.96	6.25	7.94	102.36
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	820.00	27.01	26.88	94.66	644.22
				1 неделя вторник		
Обед с 1-4 класс						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.85	3.62	3.77	51.00
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2.14	2.27	13.97	94.60
259	Жаркое по - домашнему	180	14.59	12.69	13.15	265.90
348	Компот из чернослива	200	0.34	0.10	23.40	98.40
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	700.00	22.06	19.28	82.49	645.20
				1 неделя среда		
Обед с 1-4 класс						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	60	0.77	4.25	2.29	50.46
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	201	4.40	3.88	12.17	118.60
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
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	741.00	26.89	27.27	87.28	725.68
				1 неделя четверг		
Обед с 1-4 класс						
67	Винегрет овощной	60	0.83	6.01	3.93	73.20
101	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	1.97	2.71	12.11	85.75
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
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
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	851.00	32.50	29.02	116.66	827.24
				1 неделя пятница		
Обед с 1-4 класс						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.81	3.82	14.23	98.52
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.06	6.20	11.64	110.70
312	Картофельное пюре	150	3.09	4.80	20.44	137.25
261	Печень тушёная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166.00
699	Напиток апельсиновый	180	0.18	0.00	21.06	81.90
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	800.00	24.69	24.51	100.02	729.67
				1 неделя суббота		
Обед с 1-4 класс						

23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0.66	3.67	2.74	46.62
88	Щи из свежей капусты с картофелем с со сметаной	250	1.96	6.25	7.94	102.36
199	Пюре из гороха с маслом	150	12.98	6.53	33.35	242.85
268	Биточки по-Белорусски из говядины с соусом красный основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.23	95.50
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	780.00	32.76	30.09	98.64	812.50
				2 неделя понедельник		
Обед с 1-4 класс						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0.58	3.65	2.19	42.42
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	5.75	5.27	12.50	131.10
284	Запеканка картофельная с мясом	185	21.17	26.60	25.19	413.53
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	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	705.00	31.70	36.14	83.09	782.36
				2 неделя вторник		
Обед с 1-4 класс						
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0.96	4.20	6.24	66.00
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
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
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	850.00	27.80	26.33	92.70	742.74
				2 неделя среда		
Обед с 1-4 класс						
25	Салат Степной из разных овощей	60	0.96	6.01	4.98	72.34
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
244	Плов из отварной говядины	180	17.02	15.78	23.51	247.67
246	Компот из апельсинов	180	0.40	0.09	20.39	85.09
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	730.00	25.20	25.32	94.54	658.65
				2 неделя четверг		
Обед с 1-4 класс						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.71	4.72	4.35	70.62
99	Суп из овощей со сметаной	250	1.86	6.50	9.51	111.46
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	820.00	33.99	29.92	102.11	796.53
				2 неделя пятница		
Обед с 1-4 класс						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.77	5.12	9.48	95.33
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
279	Фрикадельки рыбные запечёные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
342	Компот из свежих груш	200	0.16	0.12	23.40	91.47
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80

	итого за обед:	780.00	20.31	19.52	94.13	646.59
				2 неделя суббота		
Обед с 1-4 класс						
52	Салат из свеклы отварной	60	1.41	6.01	8.26	92.80
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	5.75	5.27	12.50	131.10
334	Рис отварной с овощами	150	3.47	4.96	31.30	183.75
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	30	2.04	0.30	13.50	64.80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
	итого за обед:	770.00	33.73	31.56	104.25	808.16
	Итого за весь период:	9347.00	338.64	325.84	1150.57	8819.54
	Среднее значение за период:	934.70	33.86	32.58	115.06	881.95

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углево ды, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 30-35%	26.95	27.65	117.25	822.50
Факт	33.86	32.58	115.06	881.95

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) 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.