

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"



Соколова Т.М.

20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Шикула А.М.

20__ г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 1-й вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше (льготная категория 2-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 2 смена

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
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
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	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	32	2.18	0.32	14.40	69.12
	итого за обед:	952.00	41.37	37.18	134.50	1005.93
Полдник						
219	Сырники из творога со сгущ молоком 100/20	120	21.68	17.94	27.20	346.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Груши свежие	171	0.68	0.51	17.51	79.90
	итого за полдник:	491	22.42	18.47	59.72	485.91
	Итого за обед и полдник:	1 443.00	63.79	55.65	194.22	1 491.84

1 неделя вторник

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
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	61	4.20	0.61	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	921.00	33.46	31.91	119.07	818.60
Полдник						
415	Крендель сахарный	100	7.08	13.14	55.74	370.00
386	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
ПП	Сок фруктовый для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	84.44
338	Яблоки свежие	160	0.64	0.64	15.68	75.20
	итого за полдник:	560.00	11.22	16.88	107.42	627.64
	Итого за обед и полдник:	1 481.00	44.68	48.79	226.49	1 446.24

1 неделя среда

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	61	4.27	0.61	29.89	94.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	922.00	30.25	32.28	133.96	883.05
Полдник						
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с вишней	100	5.78	4.87	33.88	221.33
386	Снежок	125	3.75	3.13	5.00	46.50
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Шоколад молочный	15	1.20	4.95	8.10	82.50

338	Мандарины свежие	107	0.80	0.20	7.50	38.00
	итого за горячее питание:	547.00	11.59	13.17	69.49	448.34
	итого за обед и полдник:	1469.00	41.84	45.45	203.45	1331.39

1 неделя четверг

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	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	50	3.40	0.50	22.50	108.00
	итого за обед:	861.00	28.66	26.23	102.36	780.75
Полдник						
410	Ватрушка с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Йогурт, шт	100	2.50	3.10	15.80	98.00
338	Апельсины свежие	212	1.86	0.42	16.77	89.01
	итого за полдник:	587.00	13.71	9.02	76.96	451.01
	итого за обед и полдник:	1448.00	42.37	35.25	179.32	1231.76

1 неделя пятница

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
312	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70
229	Минтай тушеный 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	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	920.00	30.01	27.19	130.45	897.80
Полдник						
418	Слойка с повидлом	75	4.78	8.84	38.04	250.00
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40	144.00
377	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	147	0.68	0.51	17.51	79.90
	итого за полдник:	602.00	11.12	14.77	88.96	533.91
	итого за обед и полдник:	1522.00	41.13	41.96	219.41	1431.71

2 неделя понедельник

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
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	48	3.36	0.48	23.52	112.80
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
	итого за обед:	938.00	41.33	39.48	138.12	1110.38
Полдник						
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
338	Яблоки свежие	164	1.89	0.42	17.01	90.30
	итого за полдник:	484.00	19.76	16.74	55.20	671.41
	итого за обед и полдник:	1422.00	61.09	56.22	193.32	1781.79

2 неделя вторник

Обед						
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	51	3.5	0.5	24.5	117.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.99	0.44	15.75	75.60
246	Компот из апельсинов	200	0.44	0.10	22.66	94.55
	итого за обед:	921.00	30.51	30.26	120.53	889.01
Полдник						
ТТК 12	Плюшка Новомосковская	100	7.28	12.52	45.92	338.00
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40	144.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Груши свежие	168	0.67	0.50	17.30	78.96
	итого за полдник:	648.00	13.61	18.44	96.63	620.97
	итого за обед и полдник:	1569.00	44.12	48.70	217.16	1509.98

2 неделя среда

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	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	50	3.50	0.50	24.50	117.50
	итого за обед:	860.00	32.20	32.13	132.60	899.02
Полдник						
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с брусничкой	100	5.98	4.02	58.92	298.23
386	Снежок	125	3.75	3.13	5.00	46.50
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Шоколад молочный	15	1.20	4.95	8.10	82.50
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	итого за полдник:	540.00	11.79	12.32	94.53	525.24
	итого за обед и полдник:	1400.00	43.99	44.45	227.13	1424.26

2 неделя четверг

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	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
338	Яблоки свежие	154	0.62	0.62	15.19	72.85
	итого за обед:	1084.00	48.53	44.12	162.04	1078.59
Полдник						
418	Слойка с повидлом	75	4.78	8.84	38.04	250.00
386	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	Апельсины свежие	205	1.85	0.42	15.89	84.30
	итого за полдник:	580.00	9.26	12.38	84.94	494.30
	итого за обед и полдник:	1664.00	57.79	56.50	246.98	1572.89

2 неделя пятница

Обед						
45	Салат из белокачанной 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	60	4.20	0.60	29.40	141.00
ПП	Хлеб столичный	32	2.18	0.32	14.40	69.12
ПП	Кекс для детского питания	30	1.83	7.33	17.32	142.52
	итого за обед:	872.00	31.24	38.57	118.58	968.34
Полдник						
424	Булочка Домашняя	100	7.28	2.52	43.92	318.00
ПП	Агуша питьевой йогурт 2,7%	180	5.60	5.40	18.40	144.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Груши свежие	171	0.67	0.50	17.30	78.96
	итого за полдник:	651.00	13.68	8.44	94.83	602.96
	итого за обед и полдник:	1523.00	44.92	47.01	213.41	1571.30
	Итого за весь период:	14941.00	485.72	479.98	2120.89	14793.16
	Среднее значение за период:	1494.10	48.57	48.00	212.09	1479.32

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 50%	45.00	46.00	191.50	1360.00
Факт	48.57	48.00	212.09	1479.32

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.