

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 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 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г возрастная 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						
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
	итого за завтрак:	675.00	21.20	20.23	118.08	730.66

1 неделя вторник

Завтрак						
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
	итого за завтрак:	551.00	26.78	24.04	78.44	650.61

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
	итого за завтрак:	590.00	28.44	21.04	93.50	591.15

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
	итого за завтрак:	675.00	21.00	13.05	115.66	667.34

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

	итого за завтрак:	560.00	33.76	28.22	104.82	711.31
--	-------------------	--------	-------	-------	--------	--------

2 неделя понедельник

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 вторник

Завтрак						
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
	итого за завтрак:	626.00	21.68	22.72	85.58	599.61

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
	итого за завтрак:	700.00	27.63	27.28	91.44	726.85

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
	итого за завтрак:	575.00	33.13	27.32	105.85	805.53

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 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:	680.00	20.69	22.13	91.68	642.04
	Итого за весь период:	6192.00	262.41	236.49	975.07	7114.92

	Среднее значение за период:	619.20	26.24	23.65	97.51	711.49
--	-----------------------------	--------	-------	-------	-------	--------

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 20-25% (25%)	19.25	19.75	83.75	587.50
Факт	26.24	23.65	97.51	711.49

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 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.