

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

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 2-й вариант на зимне-весенний период Льготная категория 2 смена 12 лет и старше

| № рецептуры | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Вес блюда | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы, 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 |
| 759 | Соус красный основной | 30 | 2.78 | 2.44 | 2.1 | 49.51 |
| 393 | Наггетсы куриные | 100 | 14.20 | 12.70 | 4.50 | 99.00 |
| 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 | 34 | 2.38 | 0.34 | 16.66 | 79.90 |
| | итого за обед: | 954.00 | 39.99 | 36.30 | 127.76 | 934.37 |

| | | | | | | |
|----------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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: | 491.00 | 22.42 | 18.47 | 59.72 | 485.91 |
| | итого за обед и полдник: | 1445.00 | 62.41 | 54.77 | 187.48 | 1420.28 |

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 |
| 259 | Жаркое по - домашнему | 200 | 18.51 | 20.67 | 18.94 | 337.14 |
| 348 | Компот из чернослива | 200 | 0.34 | 0.10 | 23.40 | 98.40 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 58 | 4.20 | 0.58 | 29.40 | 141.00 |
| ПП | Хлеб столичный | 30 | 2.04 | 0.30 | 13.50 | 64.80 |
| | итого за обед: | 838.00 | 34.43 | 34.19 | 107.58 | 891.44 |
| 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: | 1398.00 | 45.65 | 51.07 | 215.00 | 1519.08 |

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 гречневая с маслом | 180 | 5.49 | 6.00 | 24.63 | 174.60 |
| 268 | Биточки по-Белорусски из говядины | 100 | 16.80 | 17.40 | 1.80 | 233.94 |
| 796 | Соус красный основной | 30 | 2.78 | 2.44 | 2.1 | 49.51 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 180 | 0.14 | 0.14 | 20.91 | 85.95 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 57 | 3.99 | 0.57 | 27.93 | 133.95 |

| | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| пп | Хлеб столичный | 30 | 2.04 | 0.30 | 13.50 | 64.80 |
| пп | Печенье сахарное | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 81.40 |
| | итого за обед: | 948.00 | 39.06 | 40.67 | 124.52 | 1044.64 |
| 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: | 1535.00 | 52.77 | 49.69 | 201.48 | 1495.65 |

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 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 180 | 7.20 | 4.39 | 43.94 | 243.77 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13.36 | 14.08 | 3.27 | 164.00 |
| 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 | 40 | 2.80 | 0.40 | 19.60 | 94.00 |
| пп | Печенье сахарное | 40 | 2.96 | 3.76 | 29.24 | 162.80 |
| | итого за обед: | 971.00 | 34.88 | 35.96 | 164.31 | 1112.32 |
| 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: | 1558.00 | 48.59 | 44.98 | 241.27 | 1563.33 |

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 |
| 310 | Картофель отварной с зеленью | 180 | 3.68 | 5.76 | 24.53 | 164.70 |
| 261 | Печень тушёная в соусе | 100 | 13.41 | 9.09 | 4.45 | 166.00 |
| 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 |
| | итого за обед: | 910.00 | 32.97 | 31.73 | 126.20 | 935.30 |
| 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 |

| | | | | | | |
|-----|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| 406 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с брусникой | 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 | 43.22 | 47.27 | 231.42 | 1455.28 |

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 |
| 139 | Капуста тушеная | 180 | 3.67 | 6.62 | 14.20 | 138.60 |
| 266 | Люля-кебаб с соусом красный основной | 100 | 18.28 | 14.44 | 3.23 | 177.01 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0.68 | 0.28 | 20.76 | 88.20 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 43 | 3.01 | 0.43 | 21.07 | 134.73 |
| ПП | Хлеб столичный | 30 | 2.04 | 0.30 | 13.50 | 64.80 |
| | итого за обед: | 903.00 | 39.50 | 40.33 | 89.52 | 888.80 |

| 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: | 1483.00 | 48.76 | 52.71 | 174.46 | 1383.10 |

2 неделя пятница

| Обед | | | | | | |
|------|---|--------|-------|-------|--------|--------|
| 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 |
| 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 |
| 389 | Сок для детского питания | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 99.00 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 60 | 4.20 | 0.60 | 29.40 | 141.00 |
| ПП | Хлеб столичный | 46 | 3.13 | 0.46 | 20.70 | 99.36 |
| ПП | Кекс для детского питания | 30 | 1.83 | 7.33 | 17.32 | 142.52 |
| | итого за обед: | 976.00 | 27.74 | 30.73 | 139.20 | 977.14 |

| Полдник | | | | | | |
|---------|-----------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|
| 218 | Вареники ленивые с сахаром | 200 | 28.40 | 13.90 | 47.81 | 349.74 |
| 1 | Бутерброды с маслом | 40 | 2.16 | 8.55 | 14.78 | 145.30 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 15.01 | 60.01 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 30.00 | 0.40 | 0.40 | 47.00 |
| | итого за полдник: | 540.00 | 60.62 | 22.87 | 78.00 | 602.05 |
| | итого за обед и полдник: | 1516.00 | 88.36 | 53.60 | 217.20 | 1579.19 |
| | Итого за весь период: | 14718.00 | 541.56 | 511.76 | 2064.01 | 15111.86 |
| | Среднее значение за период: | 1471.80 | 54.16 | 51.18 | 206.40 | 1511.19 |

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% | 45.00 | 46.00 | 191.50 | 1360.00 |
| Факт | 54.16 | 51.18 | 206.40 | 1511.19 |

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.