

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

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 5-11 класс (дотация)

(для 1-й и 2-й смены)

на зимне-весенний период 2023г.

п.Белый Яр МАОУ "Белоярская СОШ №1"

Основное меню 1-й вариант на зимне-весенний период 2023г горячее питание с 12 лет и старше

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	итого за завтрак:	426.00	7.81	5.81	70.04	367.80

1 неделя вторник

Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	35	0.46	0.60	0.66	4.20
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	итого за завтрак:	445.00	9.89	5.31	74.51	380.47

1 неделя среда

Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	итого за завтрак:	425.00	9.56	9.94	61.90	407.82

1 неделя четверг

Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.12	5.65	35.28	271.43
ПП	Хлеб пшеничный	44	3.08	0.44	21.56	103.40
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	итого за завтрак:	444.00	10.33	6.11	72.05	436.83

1 неделя пятница

Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
209	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	итого за завтрак:	420.00	13.81	9.63	61.78	388.90

2 неделя понедельник

Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	итого за завтрак:	425.00	9.56	9.94	61.90	407.82

2 неделя вторник

Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	35	0.46	0.60	0.66	4.20
203	Макароны отварные с маслом	180	7.20	4.39	43.94	243.77
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50

377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	итого за завтрак:	445.00	9.89	5.31	74.51	380.47

2 неделя среда

Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
394	Вареники с картофелем с маслом	200	22.20	14.97	29.97	346.35
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.40	0.20	9.80	47.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	итого за завтрак:	420.00	23.66	15.19	54.78	453.36

2 неделя четверг

Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5.93	5.53	42.29	246.69
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.82	0.26	12.74	61.10
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	итого за завтрак:	426.00	7.81	5.81	70.04	367.80

2 неделя пятница

Горячее питание с 5-11 класс (дотация)						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.90	6.59	31.50	212.68
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40
ПП	Хлеб пшеничный	27	1.89	0.27	13.23	63.45
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
	итого за завтрак:	432.00	7.88	11.01	59.78	373.54
	Итого за весь период:	4308.00	110.20	84.06	661.29	3964.81
	Среднее значение за период:	430.80	11.02	8.41	66.13	396.48

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 20%	18.00	18.40	76.60	544.00
Факт	11.02	8.41	66.13	396.48

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) 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.