

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"



Соколова Т.М.

20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Шикула 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 2023г Льготная категория 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы | 200 | 7.12 | 5.65 | 35.28 | 271.43 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 6.27 | 7.86 | 14.83 | 155.00 |
| 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 | Груши свежие | 168 | 0.68 | 0.68 | 16.46 | 78.96 |
| | итого за завтрак: | 688.00 | 22.19 | 20.64 | 96.33 | 698.70 |
| 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 | 30 | 2.04 | 0.30 | 13.50 | 64.80 |
| | итого за обед: | 950.00 | 39.65 | 36.26 | 124.60 | 919.27 |
| | итого за завтрак и обед: | 1638.00 | 61.84 | 56.90 | 220.93 | 1617.97 |
| 1 неделя вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 218 | Вареники ленивые с сахаром | 200 | 28.40 | 13.90 | 47.81 | 349.74 |
| 386 | Йогурт, шт | 100 | 2.50 | 3.10 | 15.80 | 98.00 |
| 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 | Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием) | 20 | 1.64 | 0.68 | 14.20 | 52.56 |
| | итого за завтрак: | 550.00 | 34.70 | 18.00 | 107.52 | 630.81 |
| 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 |
| | итого за завтрак и обед: | 1388.00 | 69.13 | 52.19 | 215.10 | 1522.25 |
| 1 неделя среда | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 166 | 0.66 | 0.66 | 16.27 | 78.02 |
| | итого за завтрак: | 676.00 | 21.79 | 23.79 | 100.25 | 739.74 |
| 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 |
| 759 | 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 |
| | итого за завтрак и обед: | 1624.00 | 60.85 | 64.46 | 224.77 | 1784.38 |
| | | | 1 неделя четверг | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 49 | Салат Витаминный (2-й вариант) | 60 | 0.94 | 3.61 | 5.27 | 57.42 |
| 171 | Каша рассыпчатая рисовая с маслом | 150 | 3.98 | 3.50 | 42.60 | 218.35 |
| 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 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 31 | 2.17 | 0.31 | 15.19 | 72.85 |
| ПП | Хлеб столичный | 30 | 2.10 | 0.30 | 14.70 | 70.50 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.35 | 90.54 |
| | итого за завтрак: | 581.00 | 30.59 | 26.17 | 107.71 | 740.51 |
| 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 | 30 | 2.04 | 0.30 | 13.50 | 64.80 |
| ПП | Печенье сахарное | 40 | 2.96 | 3.76 | 29.24 | 162.80 |
| | итого за обед: | 961.00 | 34.12 | 35.86 | 158.21 | 1083.12 |
| | итого за завтрак и обед: | 1542.00 | 64.71 | 62.03 | 265.92 | 1823.63 |
| | | | 1 неделя пятница | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150 | 4.58 | 5.52 | 20.53 | 145.50 |
| 315 | Голубцы ленивые | 100 | 9.83 | 8.23 | 16.45 | 179.00 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 25 | 1.75 | 0.25 | 12.25 | 58.75 |
| 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 |
| 338 | Яблоки свежие | 164 | 0.66 | 0.66 | 16.07 | 77.08 |
| | итого за завтрак: | 664.00 | 18.65 | 14.93 | 91.76 | 576.33 |
| 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 |
| | итого за завтрак и обед: | 1574.00 | 51.62 | 46.66 | 217.96 | 1511.63 |
| | | | 2 неделя понедельник | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 200 | 7.63 | 6.97 | 50.78 | 334.00 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 6.27 | 7.86 | 14.83 | 155.00 |
| 209 | Яйца вареные | 50 | 6.35 | 5.75 | 0.35 | 78.75 |
| ПП | Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием) | 35 | 2.87 | 1.19 | 24.85 | 91.98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 15.01 | 60.01 |
| 338 | Яблоки свежие | 164 | 1.89 | 0.42 | 17.01 | 90.30 |
| | итого за завтрак: | 699.00 | 25.07 | 22.21 | 122.83 | 810.04 |
| 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 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 205 | 23.52 | 29.53 | 27.99 | 459.48 |
| 389 | Напиток, нектар фруктовый | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 99.00 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 43 | 3.01 | 0.43 | 21.07 | 101.05 |
| ПП | Хлеб столичный | 30 | 2.04 | 0.30 | 13.50 | 64.80 |
| | итого за обед: | 828.00 | 37.72 | 42.93 | 102.02 | 958.89 |
| | итого за завтрак и обед: | 1527.00 | 62.79 | 65.14 | 224.85 | 1768.93 |
| | | | 2 неделя вторник | | | |

| Завтрак | | | | | | |
|------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 203 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6.00 | 3.66 | 36.62 | 203.14 |
| 295 | Биточки куриные по - Белорусски | 100 | 9.96 | 13.60 | 13.50 | 192.93 |
| 759 | Соус красный основной | 30 | 4.78 | 2.44 | 2.1 | 49.51 |
| 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 |
| 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: | 690.00 | 25.25 | 21.34 | 112.01 | 705.84 |
| 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 с говядиной и сметаной | 250 | 8.83 | 9.90 | 12.83 | 184.93 |
| 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 |
| 342 | Компот из вишни | 180 | 0.29 | 0.07 | 25.38 | 104.94 |
| 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: | 900.00 | 35.86 | 32.96 | 120.59 | 946.27 |
| | итого за завтрак и обед: | 1590.00 | 61.11 | 54.30 | 232.60 | 1652.11 |
| 2 неделя среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3.07 | 4.80 | 20.44 | 137.25 |
| 279 | Тефтели куриные с соусом красный основной | 110 | 21.97 | 19.67 | 22.49 | 182.51 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.30 | 14.70 | 70.50 |
| ПП | Хлеб столичный | 30 | 2.04 | 0.30 | 13.50 | 64.80 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.13 | 0.02 | 15.21 | 62.00 |
| 338 | Груши свежие | 179 | 0.72 | 0.54 | 18.54 | 84.6 |
| | итого за завтрак: | 699.00 | 30.03 | 25.63 | 104.88 | 517.06 |
| Обед | | | | | | |
| 25 | Салат Степной из разных овощей | 100 | 1.60 | 10.02 | 8.30 | 120.56 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2.68 | 2.84 | 17.46 | 118.25 |
| 244 | Плов из отварной говядины | 200 | 18.91 | 17.53 | 26.13 | 275.08 |
| 246 | Компот из апельсинов | 200 | 0.44 | 0.10 | 22.66 | 94.55 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 40 | 2.8 | 0.4 | 19.6 | 94.00 |
| ПП | Хлеб столичный | 30 | 2.04 | 0.30 | 13.50 | 64.80 |
| ПП | Печенье сахарное | 40 | 2.96 | 3.76 | 29.24 | 162.80 |
| | итого за обед: | 860.00 | 31.43 | 34.95 | 136.89 | 930.04 |
| | итого за завтрак и обед: | 1559.00 | 61.46 | 60.58 | 241.77 | 1447.10 |
| 2 неделя четверг | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | итого за завтрак и обед: | 1463.00 | 67.60 | 70.79 | 179.54 | 1878.62 |
| 2 неделя пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 250 | 5.48 | 4.75 | 17.95 | 150.00 |
| 1 | Бутерброды с маслом | 40 | 2.16 | 8.55 | 14.78 | 145.30 |
| 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 | Апельсины свежие | 203 | 1.83 | 0.41 | 16.44 | 87.29 |
| | итого за завтрак: | 763.00 | 17.59 | 20.16 | 78.93 | 575.90 |
| 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 | 30 | 2.04 | 0.30 | 13.50 | 64.80 |
| ПП | Кекс для детского питания | 30 | 1.83 | 7.33 | 17.32 | 142.52 |
| | итого за обед: | 960.00 | 26.65 | 30.57 | 132.00 | 942.58 |
| | итого за завтрак и обед: | 1723.00 | 44.24 | 50.73 | 210.93 | 1518.48 |
| | Итого за весь период: | 15628.00 | 605.35 | 583.78 | 2234.37 | 16525.10 |
| | Среднее значение за период: | 1562.80 | 60.54 | 58.38 | 223.44 | 1652.51 |

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 60% | 54.00 | 55.20 | 229.80 | 1632.00 |
| Факт 60% | 60.54 | 58.38 | 223.44 | 1652.51 |

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) 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.