

СОГЛАСОВАНО: _____
Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"
Козаченко Л.В.
20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ: _____
Директор ООО "ВкусноДей"
Шигула А.В.
20 08 2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет (льготная категория 1-я смена)

на осенне-зимний период 2024г.

МБОУ "Солнечная СОШ №1" филиал Сайгатинская СШ

3 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011					
ПЛОД КУРУМЧИ	150	11,98	12,75	25,23	284,72	0,94	0,03	0,02	0,19	0,00	0,00	14,98	63,96	23,23	0,61	98,16	1,24	0,01	0,02	331	2016					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,29	0,00	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП						
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011					
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	341	2011					
Итого за прием пищи:	570	17,52	13,60	65,67	505,17	41,38	0,14	0,09	0,21	0,00	0,00	73,25	133,74	54,66	2,53	401,56	3,04	0,01	0,18							
Обед																										
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,19	8,12	3,52	92,98	25,40	0,04	0,04	0,06	0,00	0,00	28,93	32,85	16,10	0,98	195,59	2,61	0,00	0,01	29	2008					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	5,01	3,77	19,36	148,96	6,34	0,11	0,07	0,20	0,00	0,00	24,72	94,53	30,09	1,50	519,98	6,03	0,00	0,04	101	2011					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	0,00	49,42	102,96	35,39	1,46	916,72	10,25	0,00	0,04	312	2011					
ФИЛЕ ТРЕСКИ И ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ (брокеты трески)	100	11,22	10,23	13,10	128,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	267	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП						
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,02	0,30	10,40	64,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЛИМОН)	200	0,12	0,01	20,68	89,76	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,44	2,77	1,51	0,13	23,48	0,00	0,00	0,00	346	2011					
Итого за прием пищи:	920	27,45	29,34	115,46	838,25	46,44	0,37	0,27	0,30	0,09	0,09	120,93	278,47	100,91	5,15	1733,17	18,89	0,00	0,10							
Всего за день:	1	44,97	42,94	181,13	1341,42	87,82	0,51	0,36	0,51	0,09	0,09	194,18	412,21	155,57	7,68	2134,73	21,93	0,01	0,28							

4 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,32	6,35	33,20	216,67	0,39	0,14	0,09	0,03	0,06	0,00	86,74	133,35	36,45	1,08	189,35	8,44	0,00	0,01	173	2011					
БАТОН ОСОБЫЙ	25	2,03	0,23	7,58	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	70/25	13,69	11,81	23,04	232,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2016					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗАКВАШЕН НА МОЛОКЕ (выводит лишней холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	180	2,95	2,19	18,49	107,82	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	0,00	97,99	87,67	19,80	0,53	164,29	8,10	0,00	0,00	418	2016					
ЯЙЛОЖИ СВЕЖИЕ	121	0,49	0,49	11,88	56,99	12,13	0,04	0,02	0,01	0,00	0,00	19,40	13,34	9,70	2,67	337,08	2,43	0,00	0,01	338	2011					
Итого за прием пищи:	571	25,48	21,07	94,19	674,18	12,99	0,22	0,21	0,05	0,06	0,06	204,13	234,36	65,95	4,28	690,72	18,97	0,00	0,02							
Обед																										
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1,29	9,59	10,23	121,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2017					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,62	6,94	28,45	180,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,44	5,20	39,13	239,55	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	0,00	21,38	51,41	9,54	1,21	77,29	0,93	0,02	0,01	203	2011					
ЖУЛЬЕН С КУРИЦЕЙ	100	14,14	12,55	14,26	185,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	327	2016					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП						
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	14,70	64,71	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	2,43	3,31	0,13	29,61	0,00	0,00	0,00	437	2008					
Итого за прием пищи:	920	33,72	35,21	139,97	993,49	1,47	0,15	0,05	0,02	0,08	0,08	37,16	99,20	30,67	2,42	184,30	0,93	0,02	0,02							
Всего за день:	1	59,20	56,28	234,16	1667,67	14,46	0,37	0,26	0,07	0,14	0,14	241,29	333,56	96,62	6,70	875,02	19,90	0,02	0,04							

Сбалансированность:

1 1 4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг			
Итого за весь период	526,16	521,09	2 104,24	15 967,66	573,96	5,09	4,42	839,12	32,51	2 185,65	4 074,94	1 502,52	87,77	12 922,15	171,14	33,10	4,54			
Среднее значение за период	52,62	52,11	210,42	1 596,77	57,40	0,51	0,44	83,91	3,25	218,57	407,49	150,25	8,78	1 292,22	17,11	3,31	0,45			
Итого 100% согласно СанПиН (за сутки)	77,00	79,00	335,00	2 350,00	60,00	1,20	1,40	70,00	10,00	1 100,00	1 100,00	250,00	12,00	1 100,00	0,10	3,00	3,00			
Итого, 50% согласно СанПиН (за завтрак и обед)	46,20	47,40	201,00	1 410,00	36,00	0,72	0,84	42,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20	660,00	0,06	1,80	1,80			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Плывная категория 1 смена 7-11 лет	608	910

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.
- 2) Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 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 2017 – 2016 – 640с
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.:ИКТП"ЛАДА". К.: Издат.Арий 2006. 680с
- 5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пол. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скуринин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М. 7)МР 2.4.0179-20
- 8) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 12) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиван Т.Н.

**ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
за 10-ти дневный период "Осень-зима 2024год"**

Режим питания:

завтрак и обед (50-60% от суточной нормы) завтрак 20-25% / обед 30-35%

Возрастная категория:

Льготная категория 7-11лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г в сутки	Месяц										Факт за 10 дн., г	Факт за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Хлеб ржаной	80	50	30	60	30	60	50	50	60	36	60	486	48,6	-31	61
Хлеб пшеничный	150	49	80	90	88	95	85	76	117	90	102	872	87,2	-63	58
Мука пшеничная	15	1,2	3	2,5	1,4	7,7	4,4	3,5	4,4	3,5	23,7	2,37	2,37	-13	16
Крупа (злаки), бобовые	45	112,6	116	47,6	54,2	83	86	44	78,7	123,5	49,9	795,5	79,55	35	177
Макаронные изделия	15	45,5	62,6	225,6	62	139	58	44	67	48	227,4	232,5	23,25	8	155
Картофель	187	50	162,6	247,7	23	219,1	137,6	32,5	82,5	48	995,7	99,57	99,57	-87	53
Овощи разные, зелень	280	163,3	162,6	247,7	155,6	219,1	186,7	175,6	141,6	202,6	1781,9	178,19	178,19	-102	64
Фрукты свежие	185	100	120	114	157	107	127	162	100	162	1149	114,9	114,9	-70	62
Сухофрукты	15	200	20	20	200	200	200	200	200	200	20	2	2	-13	13
Соки фруктовые (овощные, витаминизированные)	70	26,6	106,3	16,8	24,3	146,4	93,6	103,3	32,4	32,4	800	80	80	-120	40
Мясо	30	94,8	5	145	28	217	8,3	12	68	68	549,7	54,97	54,97	-15	79
Субпродукты (печень, язык, сердце)	35	58	5	105	105	71	32,4	90	90	90	90	9	9	-21	30
Птица	300	115	100	28	217	200	100	100	225	28	315	31,5	31,5	-119	21
Рыба	50	15	10	7	31,5	5	10,1	6,5	12	12	45,3	4,53	4,53	-36	27
Молоко	10	13	15	7	16,3	10,6	19,4	15	10,1	6,5	82,1	8,21	8,21	-5	45
Кисломолочная пищевая продукция	150	8	7	5,6	6,5	9,3	9,1	7,7	9,4	9,3	150,2	15,02	15,02	-2	82
Творог	40	10,3	23	19	2,3	13,4	2,2	50	2,3	8,8	80,7	8,07	8,07	-15	50
Сыр	30	30	19	27,9	18	20,3	15,3	17,4	15	15	56,8	5,68	5,68	-34	54
Сметана	10	5	10	68	8,3	5	12	10,1	6,5	12	179,6	17,96	17,96	-12	60
Масло сливочное	10	30	7	31,5	5	10,6	19,4	14,1	10,1	6,5	60	6	6	-4	60
Масло растительное	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	0	100
Яйцо	2	0,2	5	7,2	0,2	5	8	8	1	1	15,2	1,52	1,52	0	76
Сахарный песок	30	8	8	14	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0	0	0	0	0
Кондитерские изделия	10	1,5	1,6	1,4	1,5	1,5	1,5	1,6	1,8	1,2	16	1,6	1,6	-1	53
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15,1	1,51	1,51	-1	50
Какао	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Кофейный напиток	2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	10	1	1	0	100
Дрожжи	3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	15,2	1,52	1,52	0	76
Крахмал	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	0
Соль	3	1,5	1,6	1,4	1,5	1,5	1,5	1,6	1,8	1,2	16	1,6	1,6	-1	53
Специи	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15,1	1,51	1,51	-1	50

Рекомендации по корректировке меню:

Мед. работник

Директор

Ответственный за организацию питания




