

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Козаченко Л.В

20 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шиккула А.В.

20 2024 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ Завтраков

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
с 1-4 классы

на осенне-зимний период 2024г.

МБОУ "Солнечная СОШ №1" филиал Сайгатинская СШ

1 ДЕНЬ

Прием 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	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,38	9,17	28,73	238,42	0,04	0,06	0,06	0,05	0,08	125,14	97,34	11,03	0,99	70,05	0,69	0,01	0,01	204	2011
КОУЛУТ ФОРУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	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	386	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,82	0,34	6,10	26,28	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	0,98	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	5,24	7,28	124,55	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	6,75	3,24	1,62	0,38	13,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,48	37,89	0,06	0,06	0,03	0,01	0,00	34,90	16,95	10,97	0,10	154,55	0,00	0,00	0,00	341	2011
Итого за прием пищи:	615	14,12	20,13	74,86	572,90	37,97	0,23	0,16	0,06	0,08	200,23	144,55	32,18	2,93	288,70	0,68	0,01	1,14		
Всего за день:		14,12	20,13	74,86	572,90	37,97	0,23	0,16	0,06	0,08	200,23	144,55	32,18	2,93	288,70	0,68	0,01	1,14		

2 ДЕНЬ

Прием 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	Л, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,09	10,05	33,05	290,50	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	173	2011
БУТЕРВОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	35	3,97	7,26	6,10	122,20	0,07	0,00	0,04	0,07	0,08	88,60	50,95	3,50	0,11	9,55	0,00	0,00	0,00	3	2011
ИМУННЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% и 100%	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
КАЖКО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1 В2 В6 РР Д3, Е А фолемвая кислота)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	12,66	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	4,05	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	655	17,18	22,12	79,98	604,57	18,18	0,22	0,57	417,69	14,24	154,60	123,82	21,11	3,19	498,25	6,45	0,00	0,01		
Всего за день:		17,18	22,12	79,98	604,57	18,18	0,22	0,57	417,69	14,24	154,60	123,82	21,11	3,19	498,25	6,45	0,00	0,01		

3 ДЕНЬ

Прием 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	Л, мкг	Se, мг			Ф, 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	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
ЛЮФВ КУРИЦЫ	150	10,99	12,76	26,23	284,73	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	331	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	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	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	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	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	341	2011
Итого за прием пищи:	570	16,53	13,61	65,67	505,18	40,44	0,11	0,07	0,02	0,00	58,27	69,78	31,43	1,92	303,40	1,80	0,00	0,16		
Всего за день:		16,53	13,61	65,67	505,18	40,44	0,11	0,07	0,02	0,00	58,27	69,78	31,43	1,92	303,40	1,80	0,00	0,16		

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Σ , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	So, мг		
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	3,67	4,08	29,62	187,39	0,81	0,04	0,03	0,23	0,07	12,21	75,20	26,74	0,61	81,55	1,16	0,01	0,03	356	2016							
НАГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	8,24	8,02	2,51	208,54	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	84,28	10,70	1,16	117,16	4,07	0,01	0,06	269	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	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	ПП								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,00	0,00	0,00	377	2011							
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,73	56,24	11,97	0,04	0,02	0,01	0,00	19,14	13,16	9,57	2,63	332,63	2,39	0,00	0,01	338	2011							
Итого за прием пищи:	610	16,72	13,18	75,54	628,78	13,94	0,12	0,07	0,24	0,07	60,34	204,13	60,64	5,74	606,55	7,62	0,02	0,10									
Всего за день:		16,72	13,18	75,54	628,78	13,94	0,12	0,07	0,24	0,07	60,34	204,13	60,64	5,74	606,55	7,62	0,02	0,10									

ООО "ВКУСНОДЕИ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	So, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	So, мг	F, мг	
Итого за весь период	202,98	202,99	833,72	6 389,94	258,20	2,03	2,50	836,22	30,11	1 367,85	1 919,95	542,50	37,75	4 595,48	74,28	33,07	4,03									
Среднее значение за период	20,30	20,30	83,37	638,99	25,82	0,20	0,25	83,62	3,01	136,79	192,00	54,25	3,78	459,55	7,43	3,31	0,40									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,7	28,6	58,7																							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Завтрак с 1-4 класс	608

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.

Утвержденный 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.л. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурikhин, В.А. Тутельян, Делтипринт 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 20-25% от суточной нормы

Возрастная категория:

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г в сутки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	80	20		30		20	20	20	30		30	180	18	-62	23
Хлеб пшеничный	150		20	30	28	35	25	23	57		43	291	29.1	-121	19
Мука пшеничная	15					1.4			1.2			2.6	0.26	-15	2
Крупа (злаки), Бобовые	45		44	38	45	83		44	78.7		45	418.2	41.82	-3	93
Макаронные изделия	15	45.5					58					103.5	10.35	-5	69
Картофель	187											0	0	-187	0
Овощи разные, зелень	280			81.7		15.5			35.9		32.2	165.3	16.53	-263	6
Фрукты свежие	185	100	120	100	121	107	100	121		100	127	996	99.6	-85	54
Сухофрукты	15											0	0	-15	0
Соки фруктовые (овощные)	200											0	0	-200	0
Мясо	70						56.4					56.4	5.64	-64	8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30											0	0	-30	0
Птица	35			52.5			32.4				86.4	237.7	23.77	-11	68
Рыба	58								66.4			0	0	-58	0
Колбасные изделия	15						50					50	5	-10	33
Молоко	300		145		165		45	200		3	225	783	78.3	-222	26
Кисломолочная пищевая продукция	150	115	100						100			315	31.5	-119	21
Творог	50			68				12		68		136	13.6	-36	27
Сыр	10	15	10				8.3					45.3	4.53	-5	45
Сметана	10				26.5							28	2.8	-7	28
Масло сливочное	30	5	10		6.1	8.6	10	10	8.1	1.5	4.5	68.6	6.86	-23	23
Масло растительное	15			7.5		4			0.4		4.8	16.7	1.67	-13	11
Яйцо	40				2.3			50				54.6	5.46	-35	14
Сахарный песок	30	10	30		10.7	10.4		12	10.3		10	83.8	8.38	-22	28
Кондитерские изделия	10	30										30	3	-7	30
Чай	1	1	1			1						6	0.6	0	60
Какао	1			5			5					10	1	0	100
Кофейный напиток	2				7.2			8				15.2	1.52	0	76
Дрожки	0.2											0	0	0	0
Крахмал	3											0	0	-3	0
Соль	3	1.4	0.4	1.5	0.5	0.9	1.5	0.5	0.9	0.6	0.3	8.5	0.85	-2	28
Специи	2					0.1			0.03			0.13	0.013	-2	1

Согласно таблицы замены пищевой продукции в граммах(нетто) с учетом их пищевой ценности Приложение №1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20: Субпродукты, рыба, яйцо - замена птицы, хлеб компенсируется макаронными изделиями. Сухофрукты и соки компенсируются свежими фруктами.

Рекомендации по корректировке меню:

Мед. работник

Директор

Ответственный за организацию питания



