

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №5"

Л.М. Скиба



2023 г

Примерное дополнительное меню на 2 недели для организации буфетного питания обучающихся в МБОУ СОШ г.Бийска с 01 ноября 2023г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Неделя №1**

**Понедельник**

**Выпечка**

542 П-18	Булочка "домашняя"	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
545 П-18	Булочка с маком	70	9,400	9,500	52,000	213,080	0,000	0,000	0,000	0,500	250,100	135,500	66,300	1,500
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
532 П-18	Ватрушка "Лакомка" с творогом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
537 П-18	Пицца школьная(с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

**Коммерческий товар**

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

**Вторник**

**Выпечка**

544 П-18	Булочка с корицей	70	8,000	5,900	58,300	225,260	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000
532 П-18	Круассан с вареной сгущенкой	80	3,400	2,100	28,300	204,400	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000
547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
543 П-18	Булочка дорожная	70	5,017	9,333	33,600	239,167	0,058	0,000	46,083	0,000	0,000	37,216	7,000	0,525
532 П-18	Пирожок с картошкой	75	4,000	3,300	22,300	136,000	0,050	9,200	23,200	2,600	178,000	32,600	5,700	0,460
532 П-18	Хачапури с сыром	80	5,000	5,700	26,000	236,400	0,000	0,000	0,000	1,800	45,000	24,300	2,300	0,000
537 П-18	Пицца школьная (с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

**Коммерческий товар**

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

**Среда**

**Выпечка**

532 П-18	Пирог с капустой	75	3,200	2,700	17,900	109,000	0,040	7,400	18,600	2,100	143,000	26,100	4,600	0,370
545 П-18	Булочка с маком	70	9,400	9,500	52,000	213,080	0,000	0,000	0,000	0,500	250,100	135,500	66,300	1,500

531 П-18	Ватрушка с фруктовым ,сладким фаршем(с яблоком)	60	3,400	1,400	18,600	101,000	0,040	0,000	8,600	0,500	57,000	25,200	4,800	0,360
774 М-04	Булочка сдобная с помадкой	70	5,110	6,160	40,530	238,000	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
537 П-18	Пицца школьная (с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

**Коммерческий товар**

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

**Четверг**

**Выпечка**

531 П-18	Круассан с вареной сгущенкой	70	3,400	2,100	28,300	204,400	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000
532 П-18	Пирожок с картошкой	75	4,000	3,300	22,300	136,000	0,050	9,200	23,200	2,600	178,000	32,600	5,700	0,460
547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
542 П-18	Булочка домашняя	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
543 П-18	Булочка дорожная	70	5,017	9,333	33,600	239,167	0,058	0,000	46,083	0,000	0,000	37,216	7,000	0,525
537 П-18	Пицца школьная (с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900
532 П-18	Хачапури с сыром	80	5,000	5,700	26,000	236,400	0,000	0,000	0,000	1,800	45,000	24,300	2,300	0,000

**Коммерческий товар**

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

**Пятница**

**Выпечка**

537 П-18	Пицца школьная (с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900
774 М-04	Булочка сдобная с помадкой	70	5,110	6,160	40,530	238,000	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
544 П-18	Булочка с корицей	70	8,000	5,900	58,300	225,260	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000
530 П-18	Ватрушка с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300

**Коммерческий товар**

Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Примерное дополнительное меню на 2 недели для организации буфетного питания обучающихся в МБОУ СОШ г.Бийска с 01 ноября 2023г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Неделя №2**

**Понедельник**

**Выпечка**

542 П-18	Булочка домашняя	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
108 Н-99	Рулетик с маком	70	9,400	9,500	52,000	213,080	0,000	0,000	0,000	0,500	250,100	135,500	66,300	1,500
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
537 П-18	Пицца школьная(с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900
532 П-18	Пирожок с капустой	75	3,200	2,700	17,900	109,000	0,040	7,400	18,600	2,100	143,000	26,100	4,600	0,370
547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310

**Коммерческий товар**

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

**Вторник**

**Выпечка**

531 П-18	Круассан с вареной сгущенкой	70	3,400	2,100	28,300	204,400	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000
544 П-18	Булочка с корицей	70	8,000	5,900	58,300	225,260	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000
541 П-18	Булочка дорожная	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
531 П-18	Ватрушка с фруктовым ,сладким фаршем(с яблоком)	60	3,400	1,400	18,600	101,000	0,040	0,000	8,600	0,500	57,000	25,200	4,800	0,360
537 П-18	Пицца школьная (с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900
532 П-18	Пирожок с картошкой	75	4,000	3,300	22,300	136,000	0,050	9,200	23,200	2,600	178,000	32,600	5,700	0,460

**Коммерческий товар**

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

**Среда**

**Выпечка**

545 П-18	Булочка с маком	70	9,400	9,500	52,000	213,080	0,000	0,000	0,000	0,500	250,100	135,500	66,300	1,500
774 М-04	Булочка сдобная с помадкой	70	5,110	6,160	40,530	238,000	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000

547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
532 П-18	Пирожок с капустой	75	3,200	2,700	17,900	109,000	0,040	7,400	18,600	2,100	143,000	26,100	4,600	0,370
537 П-18	Пицца школьная (с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

**Коммерческий товар**

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

**Четверг**

**Выпечка**

542 П-18	Булочка домашняя	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
532 П-18	Ватрушка "Лакомка" с творогом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
541 П-18	Булочка дорожная	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
531 П-18	Круассан с вареной сгущенкой	70	3,400	2,100	28,300	204,400	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000
537 П-18	Пицца школьная (с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

**Коммерческий товар**

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

**Пятница**

**Выпечка**

544 П-18	Булочка с корицей	70	8,000	5,900	58,300	225,260	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000
774 М-04	Булочка сдобная с помадкой	70	5,110	6,160	40,530	238,000	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
532 П-18	Пирожок с картошкой	75	4,000	3,300	22,300	136,000	0,050	9,200	23,200	2,600	178,000	32,600	5,700	0,460
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
537 П-18	Пицца школьная (с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

**Коммерческий товар**

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

### Список литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. А.В. Румянцев, 2002г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г. - 405стр.2021г-409стр.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализоваться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.
2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.
3. Зелёный горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение ко второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путём кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.
4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.
5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. – проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
6. В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.
7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.
8. В питании не допускается использование натурального кофе, а так же продуктов, содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.
9. Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включать зелёный лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, включать в меню свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.
10. Для увеличения потребления йода в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).
11. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания при общеобразовательных школах под редакцией А.Я. Перевалова, 2018г.
12. Химический состав и энергетическая ценность съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихин, 2007 г.
13. Проводить С-витаминизацию готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания» (В.А Тутельян)
14. В столовых школ, где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов), включать в меню свежие овощи порционно.