

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

"01" ноября



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №5"

Л.М. Скиба

"01" ноября 2023г.



Примерное меню на 2 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 ноября 2023 г.

№ 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

Обед

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	200	5,980	2,940	12,960	169,300	0,208	0,400	16,000	4,914	503,780	75,840	29,400	2,148
366 П-18	Птица отварная с соусом	100	11,875	8,750	0,000	186,000	0,018	0,750	20,000	3,050	81,500	81,875	10,000	0,850
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,550	0,450	29,565	215,200	0,055	0,000	34,320	1,539	80,790	45,375	8,865	1,077
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		710				756,800								

Вторник

Обед

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,090	6,330	10,640	117,500	0,088	31,523	0,002	4,442	352,524	85,453	25,893	1,197
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	6,848	15,312	10,391	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
302 М-04	Каша пшениная вязкая	150	4,200	6,750	24,000	174,500	0,120	3,750	29,850	1,500	76,500	77,250	24,600	0,870
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,180	0,090	9,630	47,000	0,009	14,850	0,000	0,090	6,750	5,760	5,490	0,261
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		710				705,000								

Среда

Обед

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	200	1,930	6,340	10,050	128,000	0,107	13,000	0,011	4,326	338,730	94,180	24,337	1,249
451 М-04	Шницель (свинина)	100	8,207	17,357	11,593	210,300	0,500	1,000	0,000	6,740	703,990	115,800	19,200	1,200

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	181,300	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,180	0,046	13,535	40,200	0,001	0,090	0,000	0,072	22,725	7,416	3,960	0,041
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		710				705,900								

Четверг

Обед

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	200	5,030	11,300	32,380	149,600	0,099	12,400	0,000	4,372	378,030	109,850	25,030	1,203
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,869	16,695	25,043	371,700	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652	4,090
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		700				734,500								

Пятница

Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем	200	1,900	6,660	10,810	120,300	0,070	18,523	0,002	3,390	317,844	80,353	24,473	1,284
355 П-18	Запеканка из печени	90	14,896	5,587	13,034	172,000	0,099	8,069	6,041	4,092	44,313	263,793	21,104	5,182
385 П-18	Рис отварной	150	3,765	5,430	38,850	216,900	0,032	0,000	27,000	0,285	7,200	81,675	26,550	0,024
419 П-18	Соус томатный	20	0,222	0,656	0,916	13,600	0,000	0,312	4,000	0,000	0,000	3,340	1,536	0,080
459 П-18	Чай с лимоном	180	0,204	0,049	13,616	36,900	0,002	1,170	0,000	0,075	27,126	8,010	4,284	0,057
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		700				705,800								

Примерное меню на 2 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 ноября 2023 г.

№ 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

Обед

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,090	6,330	10,640	117,500	0,088	31,523	0,002	4,442	352,524	85,453	25,893	1,197
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(свинина)	100	10,000	10,000	10,000	219,900	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	181,300	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		710				705,000								

Вторник

Обед

116 П-18	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	1,930	6,340	10,050	128,000	0,107	13,000	0,011	4,326	338,730	94,180	24,337	1,249
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	13,885	8,614	7,970	181,400	0,064	0,770	52,585	5,220	228,600	88,457	16,970	1,247
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	150	16,450	3,656	29,034	212,000	0,328	0,000	14,615	2,465	69,580	159,965	63,720	5,031
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,200	0,100	10,700	47,000	0,010	16,500	0,000	0,100	7,500	6,400	6,100	0,290
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		710				714,500								

Среда

Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем	200	1,900	6,660	10,810	120,300	0,070	18,523	0,002	3,390	317,844	80,353	24,473	1,284
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	163,900	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133

256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,550	0,450	29,565	215,200	0,055	0,000	34,320	1,539	80,790	45,375	8,865	1,077
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	61,900	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		710				707,400								

Четверг

Обед

155 М-04	Суп картофельный с клецками	200	1,930	6,340	10,050	125,000	0,107	13,000	0,012	4,326	338,730	94,180	24,336	1,249
330 П-18	Плов с мясом(свинина)	240	15,965	12,626	37,040	401,000	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777
457 П-18	Чай с сахаром	200	1,930	6,340	10,050	40,200	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		700				712,300								

Пятница

Обед

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	200	5,980	2,940	12,960	169,300	0,208	0,400	16,000	4,914	503,780	75,840	29,400	2,148
299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,000	3,077	6,154	147,800	0,006	1,800	5,884	0,810	240,300	156,461	40,154	0,311
377 П-18	Пюре картофельное	150	3,150	6,000	9,150	174,700	0,120	3,750	29,850	1,500	684,000	77,250	24,600	0,870
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,100	1,200	20,000	96,400	0,100	0,000	0,000	0,000	8,800	34,000	13,200	0,800
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		710				705,000								

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.