

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

" 01 " ноября 2023г



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

Завтрак

327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,830	14,166	2,500	219,100	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
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
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
Ком.тов.	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.тов.	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
		510				587,500								

Вторник

Завтрак

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,426	2,453	6,746	92,000	0,032	0,000	20,800	0,240	50,800	84,800	8,800	0,300
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,180	0,090	9,630	61,900	0,009	14,850	0,000	0,090	6,750	5,760	5,490	0,261
Ком.тов.	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.тов.	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
		500				480,500								

Среда

Завтрак

375 П-18	Плов с мясом (птица)	240	15,965	12,626	37,040	374,300	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777
----------	----------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

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.тов.	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.тов.	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
		500				587,500								

Четверг

Завтрак

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	8,770	11,300	7,900	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
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.тов.	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.тов.	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
		510				579,700								

Пятница

Завтрак

233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,000	6,800	28,600	199,600	0,146	1,170	37,000	0,970	107,970	150,600	37,000	0,936
9 М-04	Бутерброд с мясными изделиями(свин.)	80	9,780	6,750	23,730	194,670	0,096	0,000	0,000	2,000	131,200	86,400	24,000	1,360
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.тов.	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
		500				490,970								

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

Завтрак

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
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
Ком.тов.	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.тов.	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
		510				566,200								

Вторник

Завтрак

328 П-18	Жаркое по-домашнему	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.тов.	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.тов.	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
		500				584,900								

Среда

Завтрак

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
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
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.тов.	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.тов.	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
		510				580,900								

Четверг

Завтрак

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
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.тов.	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.тов.	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
		510				584,700								

Пятница**Завтрак**

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
9 М-04	Бутерброд с мясными изделиями (кур.)	80	9,780	6,750	23,730	205,700	0,096	0,000	0,000	2,000	131,200	86,400	24,000	1,360
75 П-18	Сыр полутвердый(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	35,800	0,004	0,070	26,030	0,020	9,500	50,050	3,500	0,100
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,180	0,090	9,630	61,900	0,009	14,850	0,000	0,090	6,750	5,760	5,490	0,261
Ком.тов.	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
		510				533,600								

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 - 409 стр.
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 цикличного меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур 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.