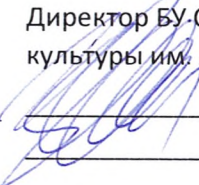


СОГЛАСОВАНО:

Директор БУ "Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского"

 Цветкова О.Ю.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Радуга Вкуса" Шикун А.В.



# Основное меню ОБЕД

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
с 1-4 классы 2-й смены

на зимне-весенний период 2021г.

**БУ "Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского"**

### Обеды с 1-4 класс 2-я смена

1 неделя понедельник						
№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,40	0,06	1,02	6,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,09	6,40	12,11	114,60
259	Жаркое по-домашнему	200	16,21	14,10	16,57	295,00
348	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64
ПП	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
<b>итого за обед:</b>		<b>785,00</b>	<b>25,70</b>	<b>21,45</b>	<b>96,74</b>	<b>712,30</b>

1 неделя вторник						
<b>Обед</b>						
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,65	2,25	44,46
102	Суп картофельный с горохом	250	4,50	5,27	16,53	148,25
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,13	5,74	45,70	274,57
ТУ	Биточки куриные по-Белорусски	100	9,96	13,60	13,50	192,93
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ПР	Хлеб столичный	25	1,93	0,35	9,43	50,25
<b>итого за обед:</b>		<b>795,00</b>	<b>30,21</b>	<b>28,99</b>	<b>133,92</b>	<b>907,34</b>

1 неделя среда						
<b>Обед</b>						
75	Икра Свекольная	60	0,83	2,67	5,54	39,77
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,40	10,15	17,20	185,24
244	Плов из отварной говядины	200	18,91	17,53	26,13	275,08
348	Компот из кураги	180	1,73	0,10	34,94	145,48
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
ПП	Хлеб столичный	20	2,70	0,49	13,19	70,35
<b>итого за обед:</b>		<b>765,00</b>	<b>35,94</b>	<b>31,24</b>	<b>111,49</b>	<b>780,00</b>

1 неделя четверг						
<b>Обед</b>						
20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6,02	2,35	66,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95
ТУ	Пельмени отварные с маслом	150/5	15,08	9,30	27,00	255,80
ТТК	Напиток из клюквы	200	0,13	0,05	26,91	105,82
ПП	Хлеб пшеничный	55	2,37	0,60	28,98	64,08
ПП	Хлеб столичный	35	2,70	0,41	11,00	58,63
<b>итого за обед:</b>		<b>765,00</b>	<b>23,06</b>	<b>22,83</b>	<b>104,50</b>	<b>656,88</b>

1 неделя пятница

Обед						
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	250/10	2,29	6,60	12,33	123,45
128	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	4,46	22,05	141,96
ТУ	Котлета рыбная из минтая	100	15,00	7,50	6,00	131,36
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
<b>итого за обед:</b>		<b>830,00</b>	<b>26,76</b>	<b>25,57</b>	<b>90,87</b>	<b>682,55</b>

1 неделя суббота

Обед						
70	Овощи консервированные порционно (огурец)	60	0,05	0,06	1,02	6,00
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20
139	Капуста тушёная	150	3,06	5,51	11,83	115,50
ТУ	Биточки куриные по-Белорусски	100	9,96	13,60	13,50	192,93
349	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,08	32,02	132,80
ПП	Хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	12,56	55,54
ПП	Хлеб столичный	20	1,54	0,28	7,54	40,20
<b>итого за обед:</b>		<b>736,00</b>	<b>19,19</b>	<b>22,05</b>	<b>91,97</b>	<b>634,17</b>

2 неделя понедельник

Обед						
23	Салат из свежих помидоров	60	0,45	3,71	2,95	46,62
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117,00
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	10,13	5,74	45,70	274,57
ТУ	Котлеты куриные рубленные	100	15,78	16,60	13,50	181,34
342	Напиток или нектар фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	75,99
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,09	62,30
ПП	Хлеб столичный	25	1,93	0,35	9,43	50,25
<b>итого за обед:</b>		<b>790,00</b>	<b>33,20</b>	<b>31,67</b>	<b>117,30</b>	<b>808,07</b>

2 неделя вторник

Обед						
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
97	Суп картофельный с зеленью	250/1	2,34	2,82	16,87	114,00
143	Рагу овощное	180	3,37	9,82	16,38	270,47
ТУ /769Ц	Тефтели мясные с соусом красный основной	110	11,91	12,13	15,34	177,24
342	Сок для детского питания	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ПП	Хлеб пшеничный	57	4,74	0,60	28,98	128,16
ПП	Хлеб столичный	35	2,70	0,41	11,00	58,63
<b>итого за обед:</b>		<b>933,00</b>	<b>27,71</b>	<b>29,90</b>	<b>116,06</b>	<b>905,84</b>

2 неделя среда

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,69	2,32	43,98
94	Рассольник со сметаной	250/10	2,91	6,55	11,66	122,20
128	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	4,46	22,05	141,96
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,60
349	Компот из сухофруктов	180	0,66	0,08	32,02	132,80
ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,23	11,11	49,13
ПП	Хлеб столичный	20	1,54	0,28	7,54	40,20
<b>итого за обед:</b>		<b>780,00</b>	<b>23,22</b>	<b>27,96</b>	<b>89,64</b>	<b>677,87</b>

2 неделя четверг

Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180/5	4,32	3,71	45,04	230,83
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
342	Напиток или нектар фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	75,99
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
ПП	Хлеб столичный	25	1,93	0,35	9,43	50,25
<b>итого за обед:</b>		<b>880,00</b>	<b>25,56</b>	<b>28,06</b>	<b>101,27</b>	<b>778,70</b>

2 неделя пятница

Обед						
ПП	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,70	2,85	17,45	118,25
171	Каша пшеничная с маслом	180/5	8,55	3,83	47,27	245,70
ТУ	Котлеты рыбные из горбуши	100	13,42	11,26	8,83	189,30
348	Компот из кураги	180	1,73	0,10	34,94	145,48
ПП	Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	110,40
ПП	Хлеб столичный	30	2,31	0,42	11,31	60,30
<b>итого за обед:</b>		<b>851,00</b>	<b>33,30</b>	<b>22,70</b>	<b>146,46</b>	<b>923,91</b>

2 неделя суббота

Обед						
55	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,85	3,62	3,77	51,00
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	6,50	9,51	111,46
596Ц	Азу	250	15,70	16,45	25,83	341,78
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
ПП	Хлеб столичный	35	2,69	0,49	13,19	70,35
<b>итого за обед:</b>		<b>845,00</b>	<b>24,42</b>	<b>27,62</b>	<b>99,50</b>	<b>774,63</b>

<b>Итого за весь период:</b>		<b>9755,00</b>	<b>328,27</b>	<b>320,04</b>	<b>1299,72</b>	<b>9242,26</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>812,92</b>	<b>27,36</b>	<b>26,67</b>	<b>108,31</b>	<b>770,19</b>

## Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 30-35%	26,95	27,65	117,25	822,50
Факт	27,36	26,67	108,31	770,19

### 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.
- Утверждённые 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 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
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 5) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делипринт М.
- 6) МР 2.4.0179-20
- 7) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 8) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993