Директор БУ Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского
_____Кобцева А.А.
_____20____г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Радуга Вкуса"
_____Шикула А.А.
_____20____г.

Основное меню 2-й вариант

Обедов

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 5-11 класс (дотация 152 руб)

на зимне-весенний период 2023г.

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

Основное меню на зимне-весенний период 2023г обед с 5-11 класс 2 смена (дотация)

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Обед с 1-4 класс						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0.58	3.65	2.19	42.42
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.96	6.25	7.94	102.36
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
294	Котлеты куриные рубленые	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
	итого за обед:	**850.00**	**31.24**	**30.21**	**104.11**	**768.21**

1 неделя вторник

Обед с 1-4 класс						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.85	3.62	3.77	51.00
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2.14	2.27	13.97	94.60
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
	итого за обед:	**770.00**	**25.08**	**24.27**	**91.64**	**605.35**

1 неделя среда

Обед с 1-4 класс						
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	60	0.77	4.25	2.29	50.46
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39
392	Пельмени куриные	200	25.02	17.36	45.94	350.20
342	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	20.91	85.95
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
	итого за обед:	**751.00**	**35.00**	**27.19**	**110.90**	**750.44**

1 неделя четверг

Обед с 1-4 класс						
67	Винегрет овощной	60	0.83	6.01	3.93	73.20
101	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	1.97	2.71	12.11	85.75
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
389	Напиток, нектар фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80

ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
ПП	Печенье сахарное	20	1.48	1.88	14.62	81.40
	итого за обед:	**841.00**	**25.12**	**23.08**	**130.48**	**848.93**

1 неделя пятница

Обед с 1-4 класс						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.81	3.82	14.23	98.52
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.06	6.20	11.64	110.70
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.45	3.80	105.00
699	Напиток апельсиновый	180	0.18	0.00	21.06	81.90
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
	итого за обед:	**800.00**	**20.88**	**19.86**	**97.72**	**660.81**

1 неделя суббота

Обед с 1-4 класс						
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0.66	3.67	2.74	46.62
88	Щи из свежей капусты с картофелем с со сметаной	250	1.96	6.25	7.94	102.36
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	150	4.58	5.52	20.53	145.50
261	Печень тушеная в соусе	90	12.07	8.18	4.01	149.40
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.23	95.50
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
	итого за обед:	**810.00**	**23.44**	**24.37**	**85.00**	**666.82**

2 неделя понедельник

Обед с 1-4 класс						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	60	0.58	3.65	2.19	42.42
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	5.75	5.27	12.50	131.10
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
267	Шницель из говядины с соусом красный основной	90	12.86	13.96	11.46	232.75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
	итого за обед:	**760.00**	**29.88**	**27.41**	**110.08**	**825.05**

2 неделя вторник

Обед с 1-4 класс						
25	Салат Степной из разных овощей	60	0.96	6.01	4.98	72.34
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2.84	17.46	118.25
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.08	20.44	137.25
280	Фрикадельки рыбные запечёные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80

ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
389	Напиток апельсиновый	200	0.20	0.00	23.40	91.00
	итого за обед:	**830.00**	**21.30**	**20.45**	**101.56**	**697.28**

2 неделя среда

Обед с 1-4 класс						
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84
244	Плов из отварной говядины	180	17.02	15.78	23.51	247.67
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
	итого за обед:	**790.00**	**26.43**	**29.81**	**89.64**	**685.95**

2 неделя четверг

Обед с 1-4 класс						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.71	4.72	4.35	70.62
99	Суп из овощей со сметаной	250	1.86	6.50	9.51	111.46
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51
389	Сок для детского питания	200	1.00	0.00	20.20	99.00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
	итого за обед:	**830.00**	**37.55**	**35.14**	**119.72**	**794.17**

2 неделя пятница

Обед с 1-4 класс						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.21	6.40	11.85	119.16
259	Жаркое по - домашнему	180	14.59	12.69	13.15	265.90
342	Компот из свежих груш	200	0.16	0.12	23.40	91.47
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
	итого за обед:	**790.00**	**22.28**	**23.05**	**81.42**	**664.37**

2 неделя суббота

Обед с 1-4 класс						
20	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	60	0.45	3.61	1.41	39.96
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	5.75	5.27	12.50	131.10
203	Макароны отварные с маслом	150	6.00	3.66	36.62	203.14
267	Шницель из говядины с соусом красный основной	90	12.86	13.96	11.46	232.75
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.04	0.30	13.50	64.80
ПП	Хлеб столичный	30	1.97	0.29	13.05	62.64
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20

	итого за обед:	**760.00**	**29.75**	**27.37**	**109.30**	**822.59**
	Итого за весь период:	**8022.00**	**277.19**	**264.94**	**1023.77**	**7304.11**
	Среднее значение за период:	**668.50**	**23.10**	**22.08**	**85.31**	**608.68**

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	383	2720
Норма 20-25% (20%)	18.00	18.40	76.60	544.00
Факт	23.10	22.08	85.31	608.68

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 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004

6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.

7)МР 2.4.0179-20

8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО - 12536993

9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленные для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

11)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

12) 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

13) ТУ10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.