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

(безлактозное)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 7-11 лет

на зимне-весенний период 2023г.

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

Основное диетическое меню (безлактозное) с 7-11 лет

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
55	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0.85	3.62	3.77	51.00
203	Макароны отварные с маслом растительным	150	6.00	5.00	36.62	203.14
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	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	итого за завтрак:	**660.00**	**25.72**	**22.52**	**96.50**	**576.20**

1 неделя вторник

Завтрак						
70	Овощи консервированные (помидоры)	30	0.34	0.03	1.05	6.00
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	150	4.58	5.52	20.53	145.50
268	Биточки по-Белорусски из говядины с соусом красный основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	158	0.64	0.64	15.68	75.20
	итого за завтрак:	**678.00**	**21.93**	**19.59**	**78.95**	**589.33**

1 неделя среда

Завтрак						
57	Икра кабачковая	100	1.20	4.70	7.70	78.33
392	Пельмени куриные с маслом растительным	200	13.20	11.80	42.80	311.40
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Кекс для детского питания	30	4.83	7.33	17.32	142.52
	итого за завтрак:	**560.00**	**21.39**	**24.15**	**97.53**	**662.76**

1 неделя четверг

Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом растительным	150	6.00	5.00	36.62	203.14
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00
ПП	Хлеб пшеничный	25	1.75	0.25	12.25	58.75
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00

ПП	Апельсины свежие	202	1.80	0.40	16.20	86.00
	итого за завтрак:	**677.00**	**19.51**	**13.90**	**96.73**	**588.89**

1 неделя пятница

	Завтрак					
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3.75	5.00	30.33	171.22
294	Котлеты куриные рубленные	100	15.78	13.60	13.50	181.34
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
ПП	Хлеб пшеничный	33	2.80	0.33	16.17	77.55
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	итого за завтрак:	**633.00**	**27.61**	**22.27**	**98.81**	**630.19**

1 неделя суббота

	Завтрак					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0.21	0.03	0.57	3.60
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом растительным	150	4.08	5.19	45.04	244.26
268	Биточки по-Белорусски из говядины с соусом красный основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	155	0.62	0.62	15.19	72.85
	итого за завтрак:	**675.00**	**21.57**	**19.72**	**107.89**	**693.65**

2 неделя понедельник

	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом растительным	150	6.00	5.00	36.62	203.14
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94
759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
ПП	Кекс для детского питания	30	4.83	7.33	17.32	142.52
	итого за завтрак:	**565.00**	**34.34**	**34.54**	**112.80**	**887.61**

2 неделя вторник

	Завтрак					
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93

759	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП	Хлеб пшеничный	26	1.86	0.26	12.74	61.10
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00
	итого за завтрак:	**626.00**	**21.68**	**22.72**	**85.58**	**599.61**

2 неделя среда

Завтрак						
23	Салат из свежих помидоров с зел. луком	60	0.65	3.65	2.06	43.68
394	Вареники с картофелем с маслом растительным	200	22.20	14.97	29.97	346.35
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338	Апельсины свежие	217	1.98	0.44	17.82	94.60
	итого за завтрак:	**707.00**	**27.06**	**19.38**	**79.76**	**617.13**

2 неделя четверг

Завтрак						
70	Овощи консервированные огурцы	30	0.24	0.03	0.51	3.00
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом растительным	150	6.41	3.65	36.81	193.68
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Яблоки свежие	143	0.58	0.58	14.21	68.15
	итого за завтрак:	**678.00**	**29.37**	**19.27**	**95.72**	**626.35**

2 неделя пятница

Завтрак						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
	итого за завтрак:	**550.00**	**23.69**	**24.92**	**69.52**	**582.60**

2 неделя суббота

Завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0.21	0.03	0.57	3.60
310	Картофель отварной с маслом растительным	150	3.78	5.00	30.33	171.22
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51

ПП	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
338	Груши свежие	165	0.66	0.49	16.99	77.55
	итого за завтрак:	**705.00**	**30.42**	**26.19**	**114.29**	**617.95**
	Итого за весь период:	**7714.00**	**304.29**	**269.17**	**1134.08**	**7672.27**
	Среднее значение за период:	**642.83**	**25.36**	**22.43**	**94.51**	**639.36**

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 25%	19.25	19.75	83.75	587.50
Факт	25.36	22.43	94.51	639.36

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

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.