

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.



"27" сентября 2024г



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №5"

Л.М. Скиба

"27" сентября 2024 г

Примерное меню на 2 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД, МО,СВО,ТЖС) в МБОУ СОШ г.Бийска с 01 октября 2024 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 1 смена

327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,830	14,166	2,500	197,500	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	240,000	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		550				647,900								

Обед 2 смена

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685
366 П-18	Птица отварная с соусом	100	23,750	17,500	0,000	186,000	0,037	1,500	40,000	3,388	90,555	163,750	20,000	1,700
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	265,600	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		800				873,250								

Вторник

Завтрак 1 смена

328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,347	19,478	29,217	399,700	0,280	15,826	24,348	2,800	523,600	295,826	74,261	4,772
464 П-18	Кофейный напиток	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020	0,300	9,500	1,000	98,000	38,300	6,300	0,070
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		550				632,900								

Обед 2 смена

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,612	7,912	13,300	146,250	0,110	39,400	0,003	5,552	440,655	106,816	32,366	1,496
350 П-18	Тефтели из мяса с рисом-"ёжики"	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
377,380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)	180	3,800	6,840	12,180	212,640	0,114	11,520	34,140	2,232	684,000	88,380	33,420	1,220
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		800				816,090								

Среда**Завтрак 1 смена**

375 П-18	Плов с мясом (птица)	280	18,626	14,730	43,213	442,700	0,058	1,080	0,000	9,252	14,000	217,121	54,034	2,073
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		550				659,900								

Обед 2 смена

116 П-18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,413	7,925	12,563	160,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
451 М-04	Шницель (свинина)	100	15,444	18,889	10,000	210,300	0,556	1,111	0,000	7,489	782,211	128,667	21,333	1,333
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	240,000	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
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	0,040
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		800				820,700								

Четверг**Завтрак 1 смена**

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,740	4,387	34,841	268,000	0,394	0,000	17,538	2,958	83,496	191,958	76,464	6,037
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.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		550				660,600								

Обед 2 смена

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	6,288	14,125	40,475	187,000	0,124	15,500	0,000	5,465	472,538	137,313	31,288	1,504
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,347	19,478	29,217	399,700	0,280	15,826	24,348	2,800	523,600	295,826	74,261	4,772
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,400	28,000	5,800	0,000	0,020

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
						816,900								

Пятница

Завтрак 1 смена

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	
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	212,640	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044	
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000	
Ком.товар	Хлеб ржаной	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	
		550					669,840								

Обед 2 смена

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,500	8,500	13,750	164,245	0,096	22,800	0,003	0,004	381,600	97,200	30,000	1,560	
355 П-18	Залеканка из печени	100	16,551	6,208	14,482	190,000	0,110	8,966	6,712	4,547	49,237	293,103	23,449	5,758	
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	265,600	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292	
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000	
Ком.товар	Хлеб ржаной	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	
		800					840,545								

Примерное меню на 2 недели для организации горячего питания учащихся 5-11 классов (в категории МД,МО,СВО,ТЖС) в МБОУ СОШ г.Бийска с 01 октября 2024 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 1 смена

327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	164,300	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	265,600	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
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.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		550				641,100								

Обед 2 смена

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,612	7,912	13,300	146,250	0,110	39,400	0,003	5,552	440,655	106,816	32,366	1,496
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
302 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	240,000	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		800				816,550								

Вторник

Завтрак 1 смена

328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,347	19,478	29,217	399,700	0,280	15,826	24,348	2,800	523,600	295,826	74,261	4,772
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		550				637,000								

Обед 2 смена

116 П-18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,413	7,925	12,563	160,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386

389 П-18	Пюре из гороха с маслом	180	19,740	4,387	34,841	257,900	0,394	0,000	17,538	2,958	83,496	191,958	76,464	6,037
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		800				816,500								

Среда

Завтрак 1 смена

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
377,380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф., капуста туш.)	180	3,800	6,840	12,180	212,640	0,114	11,520	34,140	2,232	684,000	88,380	33,420	1,220
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,400	28,000	5,800	0,000	0,020
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		550				662,740								

Обед 2 смена

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,500	8,500	13,750	164,245	0,096	22,800	0,003	0,004	381,600	97,200	30,000	1,560
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	164,300	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	265,600	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		800				826,245								

Четверг

Завтрак 1 смена

451 М-04	Шницель (свинина)	100	15,444	18,889	10,000	210,300	0,556	1,111	0,000	7,489	782,211	128,667	21,333	1,333
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	240,000	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,180	0,090	9,630	47,000	0,009	14,850	0,000	0,090	5,760	5,760	5,490	0,261
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		550				667,500								

Обед 2 смена

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,413	7,925	12,563	175,250	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
330 П-18	Плов с мясом (свинина)	280	18,626	14,730	43,213	467,830	0,058	1,080	0,000	9,252	14,000	217,121	54,034	2,073

464 П-18	Кофейный напиток	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020	0,300	9,500	1,000	98,000	38,300	6,300	0,070
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		800				876,280								

Пятница

Завтрак 1 смена

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	265,600	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
75 П-18	Сыр полутвердый(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	34,000	0,004	0,070	26,030	0,020	9,500	50,050	3,500	0,100
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		560				713,100								

Обед 2 смена

112 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685
299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,000	3,077	6,154	169,000	0,006	1,800	5,884	0,810	240,300	156,461	40,154	0,311
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	212,640	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044
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	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржаной	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
		800				830,190								

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. Первалова, 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 Тютельян)
14. В столовых школ, где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов), включать в меню свежие овощи порционно.