

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

*Зайцева*  
"27" сентября 2024г



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №5"

Л.М. Скиба



2024 г

Примерное меню на 2 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений 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**

**Обед**

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	200	5,980	2,940	12,960	169,300	0,208	0,400	16,000	4,914	503,780	75,840	29,400	2,148
366 П-18	Птица отварная с соусом	100	11,875	8,750	0,000	186,000	0,018	0,750	20,000	3,050	81,500	81,875	10,000	0,850
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
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	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.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
		710				756,800								

**Вторник**

**Обед**

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,090	6,330	10,640	118,500	0,088	31,523	0,002	4,442	352,524	85,453	25,893	1,197
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;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)	150	3,200	5,700	10,150	154,000	0,095	9,600	28,450	1,860	624,000	73,650	27,850	1,020
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	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.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
		710				705,600								

**Среда**

**Обед**

116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	200	1,930	6,340	10,050	128,000	0,107	13,000	0,011	4,326	338,730	94,180	24,337	1,249
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
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.товар	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.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
		710				705,900								

#### Четверг

##### Обед

100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	200	5,030	11,300	32,380	149,600	0,099	12,400	0,000	4,372	378,030	109,850	25,030	1,203
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	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
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	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.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
		700				727,400								

#### Пятница

##### Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,000	6,800	11,000	128,178	0,080	19,000	0,003	3,400	318,000	81,000	25,000	1,300
355 П-18	Залепанка из печени	90	14,896	5,587	13,034	173,000	0,099	8,069	6,041	4,092	44,313	263,793	21,104	5,182
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
82 П-18	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	7,000	0,000	0,300	8,000	11,000	9,000	2,210
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	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.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
		780				743,378								

Примерное меню на 2 недели для учащихся начальных классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений 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**

**Обед**

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,090	6,330	10,640	118,500	0,088	31,523	0,002	4,442	352,524	85,453	25,893	1,197
350 П-18	Тефтели с рисом-"ежики"(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
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
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	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.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
		710				706,000								

**Вторник**

**Обед**

116 П-18	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	1,930	6,340	10,050	128,000	0,107	13,000	0,011	4,326	338,730	94,180	24,337	1,249
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	13,885	8,614	7,970	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
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	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.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
		710				714,500								

**Среда**

**Обед**

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,000	6,800	11,000	128,178	0,080	19,000	0,003	3,400	318,000	81,000	25,000	1,300
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	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
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	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.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
		710				715,678								

#### Четверг

##### Обед

155 М-04	Суп картофельный с клецками	200	1,930	6,340	10,050	125,000	0,107	13,000	0,012	4,326	338,730	94,180	24,336	1,249
330 П-18	Плов с мясом(свинина)	240	15,965	12,626	37,040	401,000	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777
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	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.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
		700				735,100								

#### Пятница

##### Обед

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	200	5,980	2,940	12,960	169,300	0,208	0,400	16,000	4,914	503,780	75,840	29,400	2,148
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	150	3,150	6,000	9,150	154,000	0,120	3,750	29,850	1,500	684,000	77,250	24,600	0,870
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	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.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
		710				705,500								

### 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 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.