

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

.. 30 .. августа 2024



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №5"

Л.М. Скиба



Примерное дополнительное меню на 2 недели для организации буфетного питания обучающихся в МБОУ СОШ г.Бийска с 01 сентября 2024

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**

Выпечка

542 П-18	Булочка "домашняя"	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
545 П-18	Булочка с маком	70	9,400	9,500	52,000	213,080	0,000	0,000	0,000	0,500	250,100	135,500	66,300	1,500
532 П-18	Ватрушка "Лакомка" с творогом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
537 П-18	Пицца школьная(с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

Коммерческий товар

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Вторник

Выпечка

544 П-18	Булочка с корицей	70	8,000	5,900	58,300	225,260	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000
543 П-18	Булочка дорожная	70	5,017	9,333	33,600	239,167	0,058	0,000	46,083	0,000	0,000	37,216	7,000	0,525
532 П-18	Круассан с вареной сгущенкой	80	3,400	2,100	28,300	204,400	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000
547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
532 П-18	Пирожок с картошкой	90	4,000	3,300	22,300	136,000	0,050	9,200	23,200	2,600	178,000	32,600	5,700	0,460
532 П-18	Хачапури с сыром	80	5,000	5,700	26,000	236,400	0,000	0,000	0,000	1,800	45,000	24,300	2,300	0,000
537 П-18	Пицца школьная (с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

Коммерческий товар

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Среда

Выпечка

545 П-18	Булочка с маком	70	9,400	9,500	52,000	213,080	0,000	0,000	0,000	0,500	250,100	135,500	66,300	1,500
774 М-04	Булочка сдобная с помадкой	70	5,110	6,160	40,530	238,000	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000

531 П-18	Ватрушка с фруктовым ,сладким фаршем(с яблоком)	60	3,400	1,400	18,600	101,000	0,040	0,000	8,600	0,500	57,000	25,200	4,800	0,360
121 Н-99	Калач творожный	75	8,850	4,350	37,950	216,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
532 П-18	Пирог с капустой	90	3,200	2,700	17,900	109,000	0,040	7,400	18,600	2,100	143,000	26,100	4,600	0,370
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
537 П-18	Пицца школьная (с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

Коммерческий товар

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Четверг

Выпечка

543 П-18	Булочка дорожная	70	5,017	9,333	33,600	239,167	0,058	0,000	46,083	0,000	0,000	37,216	7,000	0,525
542 П-18	Булочка домашняя	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
531 П-18	Круассан с вареной сгущенкой	80	3,400	2,100	28,300	204,400	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000
532 П-18	Пирожок с картошкой	90	4,000	3,300	22,300	136,000	0,050	9,200	23,200	2,600	178,000	32,600	5,700	0,460
547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
537 П-18	Пицца школьная (с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900
532 П-18	Хачапури с сыром	80	5,000	5,700	26,000	236,400	0,000	0,000	0,000	1,800	45,000	24,300	2,300	0,000

Коммерческий товар

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Пятница

Выпечка

774 М-04	Булочка сдобная с помадкой	70	5,110	6,160	40,530	238,000	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
544 П-18	Булочка с корицей	70	8,000	5,900	58,300	225,260	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000
121 Н-99	Калач творожный	75	8,850	4,350	37,950	216,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
537 П-18	Пицца школьная (с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900
530 П-18	Ватрушка с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300

Коммерческий товар

Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Примерное дополнительное меню на 2 недели для организации буфетного питания обучающихся в МБОУ СОШ г.Бийска с 01 сентября 2024г

№ 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

Выпечка

542 П-18	Булочка домашняя	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
108 Н-99	Рулетик с маком	70	9,400	9,500	52,000	213,080	0,000	0,000	0,000	0,500	250,100	135,500	66,300	1,500
537 П-18	Пицца школьная(с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900
532 П-18	Пирожок с капустой	90	3,200	2,700	17,900	109,000	0,040	7,400	18,600	2,100	143,000	26,100	4,600	0,370
547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310

Коммерческий товар

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Вторник

Выпечка

544 П-18	Булочка с корицей	70	8,000	5,900	58,300	225,260	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000
541 П-18	Булочка дорожная	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
531 П-18	Круассан с вареной сгущенкой	80	3,400	2,100	28,300	204,400	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000
121 Н-99	Калач творожный	75	8,850	4,350	37,950	216,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
531 П-18	Ватрушка с фруктовым ,сладким фаршем(с яблоком)	60	3,400	1,400	18,600	101,000	0,040	0,000	8,600	0,500	57,000	25,200	4,800	0,360
537 П-18	Пицца школьная (с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900
532 П-18	Пирожок с картошкой	75	4,000	3,300	22,300	136,000	0,050	9,200	23,200	2,600	178,000	32,600	5,700	0,460

Коммерческий товар

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Среда

Выпечка

545 П-18	Булочка с маком	70	9,400	9,500	52,000	213,080	0,000	0,000	0,000	0,500	250,100	135,500	66,300	1,500
774 М-04	Булочка сдобная с помадкой	70	5,110	6,160	40,530	238,000	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300

532 П-18	Пирожок с капустой	90	3,200	2,700	17,900	109,000	0,040	7,400	18,600	2,100	143,000	26,100	4,600	0,370
537 П-18	Пицца школьная (с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

Коммерческий товар

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Четверг

Выпечка

541 П-18	Булочка дорожная	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
542 П-18	Булочка домашняя	70	4,700	3,800	33,500	220,033	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
121 Н-99	Калач творожный	75	8,850	4,350	37,950	216,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
532 П-18	Ватрушка "Лакомка" с творогом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
531 П-18	Круассан с вареной сгущенкой	80	3,400	2,100	28,300	204,400	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000
537 П-18	Пицца школьная (с мясом)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

Коммерческий товар

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

Пятница

Выпечка

774 М-04	Булочка сдобная с помадкой	70	5,110	6,160	40,530	238,000	0,000	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,000
544 П-18	Булочка с корицей	70	8,000	5,900	58,300	225,260	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000
532 П-18	Пирожок с картошкой	90	4,000	3,300	22,300	136,000	0,050	9,200	23,200	2,600	178,000	32,600	5,700	0,460
532 П-18	Пирожок с повидлом	80	4,400	4,600	44,900	243,100	0,000	0,100	0,000	1,800	3,500	2,300	1,800	0,300
547 П-18	Сочень с творогом	60	2,800	4,900	24,800	154,000	0,030	0,000	36,300	0,000	0,000	22,400	4,100	0,310
537 П-18	Пицца школьная (с курицей)	120	8,100	8,500	31,700	287,040	0,100	11,300	75,000	1,500	55,300	65,200	17,800	0,900

Коммерческий товар

Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
Ком.товар	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800

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