

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Столичная Кулинарная Компания"



/Стависский А.Б./

Согласовано
Директор БОУ СМО «Рабангская ООШ»



/Клубова Е.Н./

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для обучающихся 5-9 классов (возрастная категория: 12-17 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, и льготного питания обучающихся, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Сокольского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

С использованием:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ПГТУ), Тутьян В.А. (ГБУ НИИ питания РАМН)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Сокольский муниципальный округ 2023 год.

Основное 2-х недельное меню для обучающихся 5-9 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Неделя/ день/ прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7- 11 лет, грамм.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя/ 1 день							
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/15	45	5,00	5,26	9,86	112,35	3, Тутельян 2015
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,95	10,79	31,68	247,72	194 К
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,00	420К
	Хлеб из пшеничной муки	30	1,52	0,16	9,84	44,40	18К
Итого за завтрак		495	14,67	16,26	66,39	462,47	
2 день							
Завтрак	Котлеты рыбные "Любительские"	90	12,34	5,67	8,17	133,73	3,33К
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,46	26,64	192,00	354К
	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9	41,6	423 К
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,40	18К
Итого за завтрак		504	18,07	14,35	53,65	411,73	
3 день							
Завтрак	Печень по-строгановски	120	17,45	18,36	12,60	372,24	284К
	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	228,48	340 К
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,00	420К
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	82,75	19К
Итого за завтрак		550	27,79	23,13	88,45	741,47	
4 день							
Завтрак	Котлета мясная с соусом	120	11,1	19,46	1,2	259,4	302 К
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	222,24	200 К
	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	481, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,65	19 К
Итого за завтрак		530	21,12	25,01	78,12	645,89	
5 день							
Завтрак	Овощи по сезону	60	1,05	3,71	5,55	59,7	42 Т
	Плов из птицы	220	25,44	14,73	50,00	433,41	331, Кучма 2016
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,00	420К
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	82,75	19К
Итого за завтрак		530	29,99	19,09	87,66	633,86	
6 день							
Завтрак	Омлет	200	18,60	33,12	3,52	386,40	232К2016
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420К
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,81	0,55	1,20	114,95	19К
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	10	42,7	394 К
Итого за завтрак		565	21,88	34,09	29,72	604,05	

2 неделя/ 7 день							
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3, Тутельян 2015
	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,24	7,39	31,39	217,88	199К
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,00	420К
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,40	18К
Итого за завтрак		510	14,92	17,56	74,04	508,68	
8 день							
Завтрак	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	36 К
	Жаркое по-домашнему	270	28,52	27,94	25,61	455,60	283К
	Чай сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	420 К
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,81	0,55	1,20	114,95	19К
Итого за завтрак		580	32,1928	28,6596	44,0968	641,75	
9 день							
Завтрак	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90	7,85	7,74	9,32	140,00	279, Тутельян 20
	Макаронные изделия с маслом сливочным	170	6,46	3,89	41,31	215,79	340 К
	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	481, Кучма 2015
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,65	18 К
Итого за завтрак		490	16,45	12,15	88,77	520,04	
10 день							
Завтрак	Котлеты рыбные с соусом	80/40	13,60	13,04	15,50	215,20	234, Тутельян 20
	Картофельное пюре с маслом сливочным	170	3,73	7,99	25,16	181,33	354К
	Чай сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	420 К
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,65	18 К
Итого за завтрак		520	19,51	21,44	65,93	504,18	
11 день							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком 170/20	190	30,12	21,57	37,83	471,65	239, Кучма 2016
	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9	41,6	423 К
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,40	18К
Итого за завтрак		424	31,90	21,79	56,67	557,65	
12 день							
Завтрак	Птица тушеная в сметанном соусе 100/20	120	14,54	13,82	3,52	196,80	333К
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	222,24	200 К
	Чай сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	420 К
	Овощи свежие по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,60	36 К
Итого за завтрак		530	22,83	18,93	57,88	480,64	
Итого за период		6228	271,3	252,5	791,4	6712,4	
Среднее значение за период		623	27,1	25,2	79,1	671,2	

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью _____ листов
ООО «Столичная кулинарная компания»
« 01 » _____ 2023 г

Директор

Жожемяко Е.В./

