

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Столичная Кулинарная Компания"


/ Стависский А.Б./
13 / 10. 2023


Согласовано
Директор БОУ СМО «Рабангская ООШ»


/ Клубова Е.Н./
13 / 10. 2023


ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 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. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ 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 1-4 классов.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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	Яйцо вареное	50	5,00	5,00	0,00	63,00	234К
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	193 К
	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	142,93	415 К
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	82,75	19К
Итого за завтрак		500	19,03	19,11	71,4	513,88	
2 день							
Завтрак	Котлеты рыбные "Любительские"	90	12,34	5,67	8,17	133,73	3,33К
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,05	22,20	160,00	354К
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0	26,31	98,25	11,1К
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,40	18К
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	10	42,7	394 К
Итого за завтрак		570	18,3	13,28	76,52	479,08	
3 день							
Завтрак	Печень по-строгановски	100	14,54	15,30	10,50	310,20	284К
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,4	340 К
	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
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	10	42,7	394 К
Итого за завтрак		580	22,36	19,34	81,8	645,7	
4 день							
Завтрак	Овощи по сезону	60	1,05	3,71	5,55	59,7	42 Т
	Котлета мясная с соусом	120	11,1	19,46	1,2	259,4	302 К
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,2	200 К
	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	481, Кучма 2010
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,65	19 К
Итого за завтрак		560	20,86	27,88	77,21	668,55	
5 день							
Завтрак	Овощи по сезону	60	1,05	3,71	5,55	59,7	42 Т
	Плов из птицы	200	23,13	13,39	45,45	394,01	331, Кучма 2010
	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
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	10	42,7	394 К
Итого за завтрак		610	28,08	18,15	93,11	637,16	

2 неделя/ 6 день							
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3, Тутельян 201
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,67	6,72	28,54	198,07	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
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	10	42,7	394 К
Итого за завтрак		590	14,75	17,29	81,19	531,57	
7 день							
Завтрак	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	36 К
	Жаркое по-домашнему	250	26,41	25,87	23,71	421,85	283К
	Чай сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	420 К
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,10	19К
Итого за завтрак		530	28,59	26,28	47,84	526,15	
8 день							
Завтрак	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90	7,85	7,74	9,32	140,00	279, Тутельян 2
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,4	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
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	10	42,7	394 К
Итого за завтрак		570	16,09	12,09	93,91	537,35	
9 день							
Завтрак	Котлеты рыбные с соусом	80/40	13,60	13,04	15,50	215,20	234, Тутельян 2
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,05	22,20	160,00	354К
	Компот из плодов свежих	200	0,45	0,10	33,99	141,20	448, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,65	18 К
Итого за завтрак		500	19,32	20,55	81,95	566,05	
10 день							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,95	19,30	33,85	422,00	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
	Йогурт	100	2,9	2,5	4,2	51	459 К
Итого за завтрак		504	31,63	22,02	56,89	559,00	
Итого за период		5514	219,01	195,99	761,82	5664,49	
Среднее значение за период		551	21,90	19,60	76,18	566,45	

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью _____ листов
ООО «Столичная кулинарная компания»

_____ 2023 г

Директор
Компания

Жожемяко Е.В./

