

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

" 01 " февраля 2023г



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №33"

Ю.Ю. Карпенко

" 01 " февраля 2023 г



Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 2 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образования в МБОУ СОШ г.Бийска с февраля 2023 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		масса гр.	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

Первые блюда

128 П-18	Суп гороховый	250	7,475	3,675	16,200	150,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685
----------	---------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	--------	--------	-------

Вторые блюда

366 П-18	Птица отварная с соусом	100	23,750	17,500	0,000	252,500	0,037	1,500	40,000	3,388	90,555	163,750	20,000	1,700
----------	-------------------------	-----	--------	--------	-------	---------	-------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	-------

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
----------	-----------------	-----	--------	--------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	6,810	4,340	45,375	190,350	0,111	0,000	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	249,900	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
----------	----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

Молочные блюда

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	8,000	6,400	41,500	209,000	0,100	0,500	0,000	7,400	124,300	125,800	120,800	0,500
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Напитки

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
----------	---------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
----------	---------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

Дополнительно

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
------------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Вторник

Первые блюда

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,090	6,330	10,640	107,830	0,088	31,523	0,002	4,442	352,524	85,453	25,893	1,197
----------	-----------------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	--------	--------	-------

Вторые блюда

328 П-18	Жаркое по-домашнему	240	20,869	16,695	25,043	333,913	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652	4,090
----------	---------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	--------	-------	---------	---------	--------	-------

350 П-18	Тефтели из мяса с рисом-"ёжики"	100	10,000	10,000	10,000	244,000	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
----------	---------------------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	--------	-------

Гарниры

377 П-18	Пюре картофельное	150	7,750	8,045	27,020	174,700	0,197	26,600	0,049	2,548	919,240	194,850	47,990	1,284
----------	-------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Молочные блюда

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	190,600	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
----------	---------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

279 П-18	Запеканка из творога	40	6,360	3,080	6,000	77,600	0,032	0,000	20,800	0,240	50,800	84,800	8,800	0,300
----------	----------------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	-------	-------

Напитки

457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
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

Дополнительно

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
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Среда

Первые блюда

116 П-18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,930	6,340	10,050	130,000	0,107	13,000	0,011	4,326	338,730	94,180	24,337	1,249
----------	--	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	--------	--------	-------

Вторые блюда

451 М-04	Шницель (свинина)	90	13,900	17,000	9,000	243,000	0,500	1,000	0,000	6,740	703,990	115,800	19,200	1,200
330 П-18	Плов с мясом	240	15,965	12,626	37,040	325,894	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777

Гарниры

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	249,900	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
----------	----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

Молочные блюда

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,400	7,800	30,100	206,845	0,200	0,500	0,000	7,200	131,100	186,800	151,600	1,200
----------	---	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Напитки

495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,100	20,100	123,000	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

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
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Четверг

Первые блюда

100 П-18	Рассольник ленинградский (перловка)	250	5,030	11,300	32,380	187,000	0,099	12,400	0,000	4,372	378,030	109,850	25,030	1,203
----------	-------------------------------------	-----	-------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Вторые блюда

328 П-18	Жаркое по-домашнему	240	20,869	16,695	25,043	333,913	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652	4,090
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	182,855	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386

Гарниры

389 П-18	Пюре из гороха с маслом	150	16,450	3,656	29,034	212,906	0,328	0,000	14,615	2,465	69,580	159,965	63,720	5,031
385 П-18	Рис отварной	150	3,765	5,430	38,850	219,300	0,032	0,000	27,000	0,285	7,200	81,675	26,550	0,024

Молочные блюда

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,600	6,000	36,000	219,350	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400
----------	------------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Напитки

495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

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
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Пятница

Первые блюда

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем	250	2,375	8,313	13,513	138,900	0,088	23,154	0,003	4,238	397,305	100,441	30,591	1,605
Вторые блюда														
350 П-18	Тефтели из мяса с рисом-"ёжики"	100	10,000	10,000	10,000	244,000	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300
Гарниры														
377 П-18	Пюре картофельное	150	7,750	8,045	27,020	174,700	0,197	26,600	0,049	2,548	919,240	194,850	47,990	1,284
Молочные блюда														
233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	205	4,790	6,090	25,600	204,590	0,690	0,240	0,031	0,970	107,970	90,960	13,876	0,485
Напитки														
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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
Дополнительно														
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

Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 2 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образования в МБОУ СОШ г.Бийска с февраля 2023 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		масса гр.	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

Первые блюда

104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,090	6,330	10,640	134,780	0,088	31,523	0,002	4,442	352,524	85,453	25,893	1,197
----------	-----------------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	--------	--------	-------

Вторые блюда

451 М-04	Шницель(свинина)	90	13,900	17,000	9,000	243,000	0,500	1,000	0,000	6,740	703,990	115,800	19,200	1,200
327 П-18	Гуляш (курица)	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

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	6,810	4,340	45,375	210,130	0,111	0,000	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Молочные блюда

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	205	8,000	6,400	41,500	214,225	0,100	0,500	0,000	7,400	124,300	125,800	120,800	0,500
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Напитки

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

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
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Вторник

Первые блюда

116 П-18	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,930	6,340	10,050	130,000	0,107	13,000	0,011	4,326	338,730	94,180	24,337	1,249
----------	--	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	--------	--------	-------

Вторые блюда

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	90	13,885	8,614	7,970	164,570	0,064	0,770	52,585	5,220	228,600	88,457	16,970	1,247
328 П-18	Жаркое по-домашнему	240	20,869	16,695	25,043	333,913	0,240	13,565	20,870	2,400	448,800	253,565	63,652	4,090

Гарниры

385 П-18	Рис отварной	150	3,765	5,430	38,850	219,300	0,032	0,000	27,000	0,285	7,200	81,675	26,550	0,024
----------	--------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	-------

Молочные блюда

233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	205	4,790	6,090	25,600	204,590	0,690	0,240	0,031	0,970	107,970	90,960	13,876	0,485
----------	--------------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	--------	--------	-------

Напитки

495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

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
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Среда**Первые блюда**

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем	250	2,375	8,313	13,513	138,900	0,088	23,154	0,003	4,238	397,305	100,441	30,591	1,605
---------	------------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Вторые блюда

347 П-18	Котлеты "Школьные"	90	13,500	9,900	11,700	189,900	126,000	0,000	26,100	3,870	212,400	120,600	18,900	1,800
350 П-18	Тефтели из мяса с рисом-"ёжики"	100	10,000	10,000	10,000	244,000	0,040	0,000	16,000	1,100	109,000	108,000	16,000	1,300

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	6,810	4,340	45,375	210,130	0,111	0,000	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
377 П-18	Пюре картофельное	150	7,750	8,045	27,020	174,700	0,197	26,600	0,049	2,548	919,240	194,850	47,990	1,284

Молочные блюда

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	205	7,400	7,800	30,100	206,845	0,200	0,500	0,000	7,200	131,100	186,800	151,600	1,200
----------	---	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Напитки

699 М-04	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	93,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

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
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Четверг**Первые блюда**

128 П-18	Суп гороховый	250	2,340	3,890	13,610	150,250	0,310	11,000	0,000	4,914	503,780	146,950	43,390	2,827
----------	---------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Вторые блюда

451 М-04	Шницель(свинина)	90	13,900	17,000	9,000	243,000	0,500	1,000	0,000	6,740	703,990	115,800	19,200	1,200
327 П-18	Гуляш (курица)	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

Гарниры

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,775	6,600	38,850	249,900	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
----------	----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

Молочные блюда

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,600	6,000	36,000	219,350	0,100	0,500	0,000	6,700	118,000	134,900	128,400	0,400
----------	------------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Напитки

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
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

Дополнительно

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
-----------	-----------------------------	----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

Пятница**Первые блюда**

100 П-18	Рассольник ленинградский (перловка)	250	5,030	11,300	32,380	187,000	0,099	12,400	0,000	4,372	378,030	109,850	25,030	1,203
Вторые блюда														
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	182,855	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
Гарниры														
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	6,810	4,340	45,375	210,130	0,111	0,000	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
Молочные блюда														
226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	190,600	0,100	0,500	0,400	6,800	119,700	136,500	129,500	0,500
Напитки														
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	93,000	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045
Дополнительно														
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

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, 2018. - 405с.
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.