

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №33"

Ю.Ю. Кураленко



" 31 " Октября 2023г

Примерное ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ меню на 2 недели для организации горячего питания обучающихся, получающих общее образования в МБОУ СОШ г.Бийска с 01.11.2023г.

№ 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														
129 П-18	Суп-лапша домашняя	250	6,800	6,325	23,100	172,100	0,080	0,500	82,700	0,014	5,408	93,425	14,700	1,200
Вторые блюда														
366 П-18	Птица отварная с соусом	100	23,750	17,500	0,000	186,000	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	219,100	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133
Гарниры														
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	238,200	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
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	41,000	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	40,200	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	250	2,612	7,912	13,300	146,250	0,110	39,400	0,003	5,552	440,655	106,816	32,366	1,496
Вторые блюда														
328 П-18	Жаркое по-домашнему	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
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(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
Гарниры														
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	209,640	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044

Молочные блюда

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	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	92,000	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
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,180	0,090	9,630	61,900	0,009	14,850	0,000	0,090	6,750	5,760	5,490	0,261

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	2,413	7,925	12,563	160,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
----------	--	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Вторые блюда

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
330 П-18	Плов с мясом (птица)	240	15,965	12,626	37,040	374,300	0,050	0,926	0,000	7,930	12,000	186,104	46,315	1,777

Гарниры

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	238,200	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
----------	----------------------------	-----	--------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

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	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
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

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	6,288	14,125	40,475	187,000	0,124	15,500	0,000	5,465	472,538	137,313	31,288	1,504
----------	--------------------------------------	-----	-------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Вторые блюда

328 П-18	Жаркое по-домашнему	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
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	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	180	19,740	4,387	34,841	257,900	0,394	0,000	17,538	2,958	83,496	191,958	76,464	6,037
385 П-18	Рис отварной	180	4,518	6,516	46,620	263,160	0,038	0,000	32,400	0,342	8,640	98,010	31,860	0,029

Молочные блюда

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	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	0,100	20,100	67,100	0,010	0,200	0,000	0,100	7,500	19,200	14,400	0,690
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------

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
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	150,370	0,088	23,154	0,003	4,238	397,305	100,441	30,591	1,605
Вторые блюда														
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(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
Гарниры														
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	209,640	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044
Молочные блюда														
233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	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	0,180	0,090	9,630	47,000	0,009	14,850	0,000	0,090	5,760	5,760	5,490	0,261
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
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 01.11.2023г.

№ 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	2,612	7,912	13,300	146,250	0,110	39,400	0,003	5,552	440,655	106,816	32,366	1,496
----------	-----------------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Вторые блюда

451 М-04	Шницель (свинина)	100	15,444	18,889	10,000	210,300	0,556	1,111	0,000	7,489	782,211	128,667	21,333	1,333
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	163,300	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

Молочные блюда

227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	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	41,000	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	40,200	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	2,413	7,925	12,563	160,000	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
----------	--	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Вторые блюда

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
328 П-18	Жаркое по-домашнему	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

Гарниры

385 П-18	Рис отварной	180	4,518	6,516	46,620	263,160	0,038	0,000	32,400	0,342	8,640	98,010	31,860	0,029
----------	--------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	-------

Молочные блюда

233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	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	0,100	20,100	67,100	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	40,200	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	150,370	0,088	23,154	0,003	4,238	397,305	100,441	30,591	1,605
---------	------------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Вторые блюда

347 П-18	Котлеты "Школьные"	100	15,000	11,000	13,000	211,000	0,140	0,000	29,000	4,300	236,000	134,000	21,000	2,000
350 П-18	Тефтели с рисом-"ёжики"(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

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,780	7,200	10,980	209,640	0,144	4,500	35,820	1,500	684,000	92,700	29,520	1,044

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

459 П-18	Чай с лимоном	200	0,227	0,054	15,129	41,000	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	40,200	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

155 М-04	Суп картофельный с клецками	250	2,413	7,925	12,563	156,250	0,134	16,250	0,014	5,408	423,413	117,725	30,421	1,561
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Вторые блюда

451 М-04	Шницель (свинина)	100	15,444	18,889	10,000	210,300	0,556	1,111	0,000	7,489	782,211	128,667	21,333	1,333
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,830	14,166	2,500	163,300	0,025	0,000	0,000	2,300	211,000	125,000	17,500	2,133

Гарниры

202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,530	7,920	46,620	238,200	0,252	0,000	28,800	4,171	297,408	246,420	166,320	5,580
----------	----------------------------	-----	--------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

Молочные блюда

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	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	40,200	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

113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,475	3,675	16,200	211,250	0,260	0,500	20,000	6,143	629,725	94,800	36,750	2,685
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	--------	--------	-------

Вторые блюда

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные	100	15,428	9,571	8,856	181,400	0,071	0,856	58,428	5,800	254,000	98,286	18,856	1,386
----------	------------------------------	-----	--------	-------	-------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	--------	--------	-------

Гарниры

256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,660	0,540	35,478	257,900	0,066	0,000	41,184	1,847	96,935	54,450	10,638	1,292
----------	-----------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

Молочные блюда

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,800	6,300	30,100	180,500	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	61,900	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	40,200	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. 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.