

Утверждено:

ИП Зайцева О.А.

" 31 " октября 2023 г.



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №33"

Ю.Ю. Короленко

" 31 " октября 2023 г.



Примерное меню на 2 недели для учащихся 5-11 классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 ноября 2023 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

Комплекс 1

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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		550				668,500								

Комплекс 2

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
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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		800				840,600								

Вторник

Комплекс 1

328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,347	19,478	29,217	399,700	0,280	15,826	24,348	2,800	523,600	295,826	74,261	4,772
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		550				631,800								

Комплекс 2

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
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,347	19,478	29,217	399,700	0,280	15,826	24,348	2,800	523,600	295,826	74,261	4,772
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		800					778,050							

Среда

Комплекс 1

330 П-18	Плов с мясом (курица)	280	18,626	14,730	43,213	442,700	0,058	1,080	0,000	9,252	14,000	217,121	54,034	2,073
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		550					680,000							

Комплекс 2

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
330 П-18	Плов с мясом(курица)	280	18,626	14,730	43,213	442,700	0,058	1,080	0,000	9,252	14,000	217,121	54,034	2,073
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		800					840,000							

Четверг

Комплекс 1

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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		550					649,700							

Комплекс 2

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
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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400

836,7

Пятница

Комплекс 1

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	
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	
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	
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000	
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400	
		550					695,000								

Комплекс 2

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	
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	
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	
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	
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000	
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400	
		800					845,370								

Примерное меню на 2 недели для учащихся 5-11 классов муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений г.Бийска с 01 ноября 2023 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 №2

Понедельник

Комплекс 1

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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		550				632,400								

Комплекс 2

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
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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		800				778,650								

Вторник

Комплекс 1

328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,347	19,478	29,217	399,700	0,280	15,826	24,348	2,800	523,600	295,826	74,261	4,772
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		550				637,000								

Комплекс 2

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
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,347	19,478	29,217	399,700	0,280	15,826	24,348	2,800	523,600	295,826	74,261	4,772
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000

Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		800				797,000								

Среда

Комплекс 1

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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		550				639,940								

Комплекс 2

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
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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		800				790,310								

Четверг

Комплекс 1

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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		550				665,700								

Комплекс 2

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
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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		800				821,950								

Пятница

Комплекс 1

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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		550				671,400								

Комплекс 2

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
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
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
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
Ком.товар	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,875	1,500	25,000	120,500	0,125	0,000	0,000	0,000	11,000	42,500	16,500	1,000
Ком.товар	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,500	0,600	10,000	49,700	0,050	0,000	0,000	0,000	4,400	17,000	6,600	0,400
		800				882,650								

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. 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.