

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Улыт-Ягунская СОШ "

Астапенко Н.Н.

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодесей"

Шикула А.В.

«Вкуснодесей» 2024 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ Завтраков

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
с 5-11 класс (дотация)

на осенне-зимний период 2024г.

п.Улыт-Ягун МБОУ "Улыт-Ягунская СОШ"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч, г																							
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,02	5,89	43,36	266,57	0,00	0,09	0,03	0,03	0,09	18,95	56,01	10,29	1,29	85,53	1,03	0,02	0,02	0,02	203	2011						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)	30	1,68	8,43	6,14	123,20	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011						
Итого за прием пищи:	430	7,89	14,32	59,13	430,88	0,04	0,09	0,05	0,10	0,24	24,79	65,53	14,25	2,05	112,13	1,03	0,02	0,02	0,02								
Всего за день:		7,89	14,32	59,13	430,88	0,04	0,09	0,05	0,10	0,24	24,79	65,53	14,25	2,05	112,13	1,03	0,02	0,02									

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч, г																							
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,09	9,07	33,07	250,50	0,52	0,17	0,15	0,04	0,08	124,48	202,92	62,36	1,68	292,08	11,64	0,00	0,02	0,02	173	2011						
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	25	1,01	0,42	7,52	32,39	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	35,50	24,16	5,67	0,89	31,06	0,00	0,00	1,21									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011						
Итого за прием пищи:	425	9,29	9,49	50,22	324,00	0,56	0,30	0,22	0,04	0,08	164,62	234,50	71,99	3,31	348,24	11,64	0,00	1,23									
Всего за день:		9,29	9,49	50,22	324,00	0,56	0,30	0,22	0,04	0,08	164,62	234,50	71,99	3,31	348,24	11,64	0,00	1,23									

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч, г																							
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,83	6,85	37,34	254,00	0,52	0,05	0,12	0,04	0,08	107,44	132,50	31,10	0,50	190,98	9,62	0,01	0,02	0,02	174	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,19	7,23	43,54	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,95	14,44	5,67	0,34	24,64	0,00	0,00	0,00	0,00								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011						
Итого за прием пищи:	420	7,32	7,04	54,40	338,65	0,56	0,07	0,14	0,04	0,08	116,03	154,36	40,73	1,58	240,72	9,62	0,01	0,02	0,02								
Всего за день:		7,32	7,04	54,40	338,65	0,56	0,07	0,14	0,04	0,08	116,03	154,36	40,73	1,58	240,72	9,62	0,01	0,02									

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,91	7,06	31,89	221,97	0,52	0,09	0,12	0,04	0,08	108,24	131,50	31,69	0,73	201,02	10,05	0,00	0,01	175	2011	
		1,89	0,27	10,55	63,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,78	21,09	8,29	0,50	35,99	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	428	8,05	7,34	52,27	328,99	1,68	0,12	0,14	0,04	0,08	121,18	161,40	44,70	2,03	273,52	10,05	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:		8,05	7,34	52,27	328,99	1,68	0,12	0,14	0,04	0,08	121,18	161,40	44,70	2,03	273,52	10,05	0,00	0,01			
Всего за день:																					

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	93,21	87,34	562,18	3 633,33	8,70	1,42	1,23	0,43	0,80	1 079,35	1 629,19	493,91	24,43	2 334,45	74,88	0,03	1,33									
Среднее значение за период	9,32	8,73	56,22	363,33	0,87	0,14	0,12	0,04	0,08	107,94	162,92	49,39	2,44	233,45	7,49	0,00	0,13									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	10,3	21,6	68,1																							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	427

Основание:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г. Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 – 640с
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /вст.-сост. А.И.Здобов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К: Издат Арий 2006; 680с
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" М 2004
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скуржихн, В.А.Тутельян, ДеЛипринг М.
- МР 2.4.0179-20
- Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

