

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Столичная Кулинарная Компания"

/А.Б. Ставиский/

2022г.



Согласовано:

Директор

Иванов И.В.

2022г.



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 района на 2022-2023 учебный год

С использованием:

* 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 г.

* Сборник рецептур 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 район 2022 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			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя/ 1 день							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным 200/10	210	5,73	10,36	50,52	318,82	190, Кучма 2016
	Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3, Тутельян 2015
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403, Кучма 2016
Итого за завтрак		615	15,53	21,04	93,75	684,36	
2 день							
Завтрак	Гуляш из мяса птицы 90/30	120	15,94	13,01	3,48	194,40	311, Кучма 2016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	200, Кучма 2016
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	455, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за завтрак		500	26,88	19,52	74,85	639,92	
3 день							
Завтрак	Котлеты мясные рубленные с соусом молочным 90/30	120	8,32	10,59	19,31	209,60	304, Кучма 2016
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	354, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Фрукт по сезону(киви,мандарин и т.д.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
	Овощи свежие по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,60	37, Кучма 2016
Итого за завтрак		645	13,74	16,17	65,84	526,42	
4 день							
Завтрак	Гуляш 80/50	130	18,92	21,83	3,76	287,30	282, Кучма 2016
	Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	340, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,81	0,55	1,20	114,95	19, Кучма 2016
Итого за завтрак		545	27,32	26,92	46,41	630,70	
5 день							
Завтрак	Плов куриный	200	18,50	10,71	36,36	315,21	331, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,81	0,55	1,20	114,95	19, Кучма 2016
	Овощи свежие по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,60	39, Кучма 2016
	Йогурт фруктово-ягодный	100	2,90	2,50	4,20	51,00	459, Кучма 2016
Итого за завтрак		595	24,61	13,84	57,90	547,76	

2 неделя/ 6 день							
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным 200/10	210	5,59	6,37	38,41	233,18	190, Кучма 2016
	Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3, Тутельян 2015
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403, Кучма 2016
Итого за завтрак		615	15,39	17,05	81,64	598,72	
7 день							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	250	26,41	25,87	23,71	421,85	283, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	19, Кучма 2016
	Овощи свежие по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,60	37, Кучма 2016
Итого за завтрак		515	27,81	26,14	39,76	531,43	
8 день							
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом 90/30	120	8,13	9,04	10,29	154,78	305, Кучма 2016
	Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	340, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Фрукт по сезону(киви,мандарин и т.д.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за завтрак		615	15,80	14,31	62,26	499,20	
9 день							
Завтрак	Котлеты рыбные с соусом 80/40	120	9,84	7,97	13,55	162,00	234, Тутельян 2015
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	354, Кучма 2016
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,20	448, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за завтрак		500	15,03	13,20	68,70	509,42	
10 день							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом 150/20	170	18,79	12,93	28,99	306,72	239, Кучма 2016
	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	222	0,13	0,02	15,20	62,00	423, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Йогурт фруктово-ягодный	100	2,90	2,50	4,20	51,00	459, Кучма 2016
Итого за завтрак		522	24,19	15,75	49,02	489,86	
Итого за период		5667	206,30	183,94	640,13	5657,79	
Среднее значение за период		567	20,63	18,39	64,01	565,78	

на _____) лист

ООО «Столичная Кулинарная Ком

(действует на основании Устава)

