

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Столичная Кулинарная Компания"

/А.Б. Стависский/
«____» _____ 2022г.



Согласовано:

Директор

«____» _____ 2022г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для обучающихся 5-11 классов
(возрастная категория: 12-17 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 5-11 классов.

Возрастная категория: 12-17 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 |
| Итого за завтрак | | 515 | 15,13 | 20,64 | 83,95 | 637,36 | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из мяса птицы 100/20 | 120 | 17,53 | 14,31 | 3,83 | 213,84 | 311, Кучма 2016 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 200, Кучма 2016 |
| | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 420, Кучма 2016 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 19, Кучма 2016 |
| Итого за завтрак | | 545 | 29,60 | 21,97 | 65,92 | 635,31 | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты мясные рубленые с соусом молочным 100/20 | 120 | 9,15 | 11,65 | 21,24 | 230,56 | 304, Кучма 2016 |
| | Пюре картофельное | 200 | 4,07 | 6,38 | 27,19 | 182,54 | 354, Кучма 2016 |
| | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 420, 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 | | 595 | 15,18 | 18,41 | 64,72 | 545,67 | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш 100/20 | 120 | 17,41 | 20,08 | 3,46 | 264,32 | 282, Кучма 2016 |
| | Изделия макаронные отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 | | 565 | 26,91 | 26,07 | 51,40 | 641,41 | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | Плов куриный | 250 | 23,13 | 13,39 | 45,45 | 394,01 | 331, Кучма 2016 |
| | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 420, 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 | | 525 | 25,09 | 13,77 | 61,74 | 526,58 | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет | 200 | 18,60 | 33,12 | 3,52 | 386,40 | 232, 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 |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 403, Кучма 2016 |
| Итого за завтрак | | 565 | 21,88 | 34,09 | 29,52 | 608,35 | |

| 2 неделя/ 7 день | | | | | | | |
|----------------------------|--|------|--------|--------|--------|---------|--------------------|
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным 200/10 | 210 | 8,25 | 10,56 | 51,83 | 336,00 | 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 |
| Итого за завтрак | | 515 | 17,65 | 20,84 | 85,26 | 654,54 | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | Жаркое по-домашнему | 250 | 26,41 | 25,87 | 23,71 | 421,85 | 283, Кучма 2016 |
| | Чай с сахаром 200/15 | 200 | 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 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 37, Кучма 2016 |
| Итого за завтрак | | 530 | 29,50 | 26,47 | 40,48 | 600,40 | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из говядины с соусом 100/20 | 120 | 8,94 | 9,94 | 11,32 | 170,26 | 305, Кучма 2016 |
| | Изделия макаронные отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 340, Кучма 2016 |
| | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 420, Кучма 2016 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | 19, Кучма 2016 |
| Итого за завтрак | | 545 | 17,31 | 15,71 | 58,78 | 501,37 | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты рыбные с соусом 100/20 | 120 | 10,82 | 8,77 | 14,91 | 178,20 | 234, Тутельян 2015 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 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 | | 530 | 16,62 | 14,96 | 74,15 | 553,07 | |
| 11 день | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога с повидлом 200/20 | 220 | 24,24 | 16,68 | 37,40 | 395,67 | 239, Кучма 2016 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 465 | 26,68 | 17,00 | 53,03 | 525,81 | |
| 12 день | | | | | | | |
| Завтрак | Птица тушеная в сметанном соусе 100/20 | 120 | 14,54 | 13,82 | 3,52 | 196,80 | 333, Тутельян 2015 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,46 | 8,11 | 51,47 | 324,68 | 200, Кучма 2016 |
| | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 420, Кучма 2016 |
| | Овощи свежие по сезону | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 37, Кучма 2016 |
| Итого за завтрак | | 565 | 26,28 | 21,98 | 70,56 | 585,08 | |
| Итого за период | | 6460 | 267,83 | 251,91 | 739,51 | 7014,95 | |
| Среднее значение за период | | 538 | 22,32 | 20,99 | 61,63 | 584,58 | |

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью

на _____ л

Генеральный директор

ООО «Столичная Кулинарная Компания»

А.Б. Ставис

Для (действует на основании Устава)

мп.

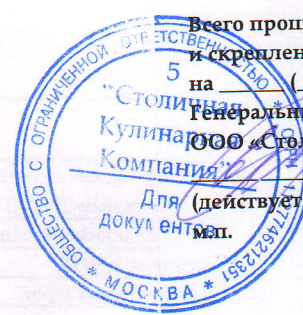


Table with multiple columns and rows, containing faint text and numbers, likely a ledger or inventory list.