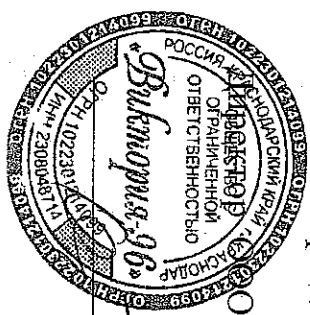


« Утверждаю»

ООО «Виктория-96»



Л.Е. Дьяченко

Основное (организованное меню)

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА

ООО «Виктория-96»

Для учащихся муниципального образовательного учреждения – организации питания обучающихся 1-4 классы 2 смена-обед

Город Краснодар:

- МАОУ СОШ № 14
- МАОУ СОШ № 53
- МАОУ СОШ № 55
- МАОУ гимназии № 33
- МАОУ гимназии № 54

		Понедельник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
ТК	Ассорти из свежих овощей (морковь, огурец, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25			
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60			
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	216,23			
512-04	Рис припущенный	150	4,03	7,98	32,85	211,50			
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32			
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
	Итого	760	22,57	21,22	138,33	822,50			

		Вторник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
49-2016	Салат зелёный с помидорами и маслом растительным	60	1,15	0,90	3,80	56,00			
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80			
347-18	Котлета "Школьная" (говядина 1-категории)	100	12,96	23,72	12,70	223,49			
302-17	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,79	4,44	30,89	207,00			
631-04	Компот из вишни свежемороженой	200	2,18	0,20	15,82	92,61			
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
	ИТОГО	780	27,28	34,52	100,87	822,50			

		Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
71-17	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,20			
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20			
468-04	Оладьи из печени (печень говяжья)	120	21,32	13,53	8,95	221,00			

205-17	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие	20	2,80	3,60	14,40	106,68
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	790	36,61	27,76	111,25	822,40

№ рецептуры	Четверг Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно (45-50 % жирности)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крупой	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сгущенкой	150/5	7,25	6,61	97,67	411,40
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
403-16	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	745	18,04	16,17	161,75	822,40

№ рецептуры	Пятница Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
45-17	Салат из белокачанной капусты	60	0,58	3,65	2,19	42,62
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
235-17	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	13,02	14,51	7,98	225,60
54-11г-20	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78
631-04	Компот из свежих плодов и свежемороженой	200	3,17	2,78	15,95	100,50
399-16	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	865	28,79	31,28	107,02	822,40
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		133,29	130,95	619,22	4112,20

	СРЕДНЯЯ за 5 дней	26,66	26,19	123,84	822,44
--	-------------------	-------	-------	--------	--------

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
			ТК	Ассорти из свежих овощей (морковь, огурец, перец сладкий)	60	
109-04	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины (говядина 1- категории)	50/100	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17	Кисель из свежих плодов или свежемороженой	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие	15	2,10	2,70	10,80	130,65
393-16	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	805	26,22	24,00	120,48	822,50

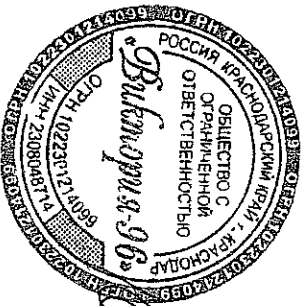
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
			108-17	Суп картофельный с клецками	200	
268-17	Шницель говяжий (говядина 1- категории)	100	15,00	22,00	13,02	256,10
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
403-16	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	840	26,62	35,04	110,00	822,50

		Среда								
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал				
			Б	Ж	У					
48-2016	Салат зелёный с огурцом и растительным маслом	60	0,66	3,66	2,74	62,00				
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80				
ТК	Филе трески запеченное с маслом	90/5	14,58	13,59	3,96	266,10				
54-11Г-20	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78				
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32				
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00				
	ИТОГО	795	26,55	27,81	93,58	822,50				

		Четверг								
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал				
			Б	Ж	У					
015-17	Сыр порционно (45-50 % жирности)	25	5,80	7,38	0,00	90,00				
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	10,80	6,20	0,60	124,00				
362-04	Пудинг из творога со сметаной	155/5	12,44	14,71	24,11	302,40				
379-17	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,78	15,95	100,50				
399-16	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00				
	ИТОГО	780	37,21	32,57	83,96	822,50				

№ рецептуры	Патница Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Ассорти из свежих овощей (морковь, огурец, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
493-04	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	70/25	14,69	5,57	3,10	222,53
302-17	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,79	4,44	30,89	207,00
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
393-16	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	855	27,76	15,73	103,77	822,50
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		144,36	135,15	511,79	4112,50
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		28,87	27,03	102,36	822,50
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		277,65	266,10	1131,01	8224,70
	СРЕДНЯЯ		27,77	26,61	113,10	822,47

Директор ООО "Виктория-96"



Дьяченко Л.Е.

Выполнение натуральных норм питания согласно рекомендуемых наборов пищевых продуктов (обедов 35%) для учащихся 7-11 лет, в МАОУ СОШ № 41, 55, 14, 53, МАОУ гимназия № 33,54

Приложения СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование продуктов	Рекомендуемая среднесуточная норма на одного обучающегося (гр.)	Фактическое выполнение (гр.)
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	28	28
Хлеб пшеничный	52,5	52,5
Мука пшеничная	5,25	5,25
Крупа, бобовые	15,75	15,75
Макаронные изделия	5,25	5,25
Картофель (очищенный)	65,45	65,45
Овощи(свежие, мороженые консервированные), включая солёные и квашеные(не более10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень ,г	98	98
Фрукты свежие	64,75	64,75
Сухофрукты	5,25	5,25
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	70	70
Мясо 1-категории	24,5	24,5
Птица(цыплята -бройлеры потрошёные 1-категории)	12,25	12,25
Субпродукты(печень, язык, сердце)	10,5	10,5
Рыба(филе),в т.ч.филе слабо или малосоленное	20,3	20,3
Молоко	105	105
Кисломолочная пищевая продукция	52,5	52,5
Творог (5%- 9 % м.д.ж.)	17,5	17,5
Сыр	3,5	3,5
Сметана	3,5	3,5
Масло сливочное	10,5	10,5
Масло растительное	5,25	5,25
Яйцо	14	14
Сахар	10,5	10,5
Кондитерские изделия	3,5	3,5
Чай	0,35	0,35
Какао-порошок	0,35	0,35
Кофейный напиток	0,7	0,7
Дрожжи хлебопекарные	0,07	0,07
Соль пищевая поваренная йодированная		0,75

Директор ООО «Виктория-96»



Л.Е.Дьяченко

Примечание:

- В меню используется йодированная соль и йодированный хлеб, производства Торговый Дом «Каравай Кубани» (г.Краснодар, ул. Российская,9г)

Используемая литература:

- 1)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждений ; под общей редакцией В.Т. Лапиной 2004 года-639 с.
- 2)Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания В.А. Тутельян, Скурихин И.М.ООО «ДеЛи принт » , 2008 года. - 276с
- 3) «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред.ДеЛи плюс, 2017г, ГОУ ВПО ПГТУ Могильный М.П., ГУ НИИ питания РАМН Тутельян В.А.;
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации . Под редакцией Члена –Корреспондента Российской Академии Наук В.Р.Кучмы., Москва 2016год.
- 5) Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/Под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Тапепкиной ,2018г.
- 6)Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления, ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзор ,2022г.
- 7) СанПин 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Директор



Л.Е.Дьяченко