

СОГЛАСОВАНО:

Директор КОУ Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Ивина С.Н.
2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Радуга Вкуса"

Шикла А.А.

2023 г.



Основное меню

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7-11 лет

на осенне-зимний период 2023г.

КОУ Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	5.00	0.8	0.3	7.1	26.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	28.8	19.6	4.6	0.7	25.2	0.0	0.0	9.8
2011	382	КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. D3. Е. А фолиевая кислота)	200	20.42	2.1	1.8	17.8	96.5	6.1	0.2	0.5	417.6	12.7	52.9	59.7	9.4	0.4	155.6	4.1	0.0	0.0
2011	341	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	40.00	0.8	0.2	7.5	38.0	38.0	0.1	0.0	0.0	0.0	35.0	17.0	11.0	0.1	155.0	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				160.00	20.2	21.4	94.0	574.0	58.1	0.4	0.6	417.8	12.7	128.4	114.4	37.9	1.9	511.3	5.3	0.0	9.9
Обед																					
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	30.01	1.4	10.2	7.1	126.3	5.1	0.0	0.0	0.2	0.0	23.8	39.6	17.6	0.8	245.2	2.9	0.0	0.0
2015	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ И ГОВЯДИНОЙ	250	59.79	7.8	7.6	28.1	215.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	28.53	10.2	7.7	48.9	284.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	60.57	14.2	11.1	3.6	192.7	10.6	0.2	1.2	4.8	0.0	21.8	207.7	14.1	4.5	247.9	6.2	0.0	0.1
	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	11.40	4.1	0.6	28.5	136.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	12.4	45.4	17.8	1.1	77.4	0.0	0.0	0.0
	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	7.70	2.8	0.4	18.2	87.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	389	СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	40.00	1.0	0.0	20.0	84.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				238.00	41.5	37.6	154.4	1 127.0	15.7	0.3	1.3	5.0	0.0	58.0	292.7	49.5	6.4	570.5	9.1	0.0	10.1
Всего за день:				398.00	61.7	59.0	248.4	1 701.0	73.8	0.7	1.9	422.8	12.7	186.4	407.0	87.4	8.2	1 081.8	14.5	0.0	10.1
Сбалансированность:					1	1,0	4,0														

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	395	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	79.81	15.3	15.4	36.7	392.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.9	3.1	7.1	0.1	3.6	0.0	0.0	0.0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон особый)	25	12.50	1.7	4.3	10.1	85.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	1.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0
2011	386	ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	45.00	2.5	2.5	11.5	79.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.69	0.2	0.0	7.2	29.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.9	7.4	5.8	0.7	25.6	0.0	0.0	0.0
	ПП	БАТОНЧИК БОНДИ ГЕМАТОГЕН, 40Г	40	20.00	2.7	1.2	32.6	151.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				160.00	22.4	23.4	98.1	737.8	0.0	0.0	0.0	0.1	1.7	53.3	11.5	12.9	6.1	29.9	0.0	0.0	0.0
Обед																					
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	19.91	1.5	5.1	9.4	90.4	15.1	0.0	0.0	0.3	0.0	40.2	28.2	15.5	0.8	170.0	2.9	0.0	0.0
2011	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	57.76	7.7	7.3	14.7	203.7	5.4	0.1	0.1	0.3	0.0	60.1	133.4	36.9	2.3	531.0	7.3	0.0	0.1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	36.63	3.8	6.3	25.7	175.6	12.5	0.2	0.1	0.0	0.1	53.8	103.0	36.4	1.5	917.6	10.3	0.0	0.0
2011	269	ХЛЕБЕЦ РЫБНЫЙ	100	89.88	13.1	9.5	19.3	127.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	19.5	105.4	13.4	1.5	146.5	5.1	0.0	0.1
	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	11.40	4.2	0.6	29.4	141.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	13.8	50.4	19.8	1.2	77.4	0.0	0.0	0.0
	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	37	7.12	2.5	0.4	16.9	80.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И БРУСНИКИ	200	15.30	0.1	0.1	9.8	42.1	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	12.0	3.5	4.4	0.6	90.1	0.6	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				238.00	32.9	29.3	125.2	861.6	34.4	0.4	0.3	0.6	0.1	199.4	423.9	126.3	7.8	1 932.5	26.2	0.0	0.2
Всего за день:				398.00	55.3	52.7	223.3	1 599.4	34.5	0.4	0.3	0.6	1.8	252.8	435.3	139.1	13.9	1 962.4	26.2	0.0	0.2
Сбалансированность:					1	1,0	4,0														

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	29.45	8.0	9.0	42.5	261.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)	40	37.25	5.1	8.7	10.1	140.4	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	132.6	76.0	5.3	0.2	14.0	0.0	0.0	0.0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	22.16	6.2	5.6	0.3	76.1	0.0	0.0	0.2	0.1	1.1	50.2	89.1	8.9	1.2	71.3	10.0	0.0	0.0
	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	35	8.95	1.5	0.6	12.7	47.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	51.6	35.1	8.2	1.3	45.1	0.0	0.0	17.5
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.69	0.2	0.0	7.2	29.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.9	7.4	5.8	0.7	25.6	0.0	0.0	0.0
2011	338	ГРУШИ СВЕЖИЕ	170	59.50	0.7	0.5	20.1	79.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				160.00	21.7	24.4	92.9	633.6	0.2	0.2	0.3	0.2	1.2	247.2	207.6	28.2	3.4	155.9	10.0	0.0	17.5
Обед																					
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ И ГОРОШКОМ	100	49.42	1.3	7.1	3.5	84.6	16.6	0.1	0.0	0.1	0.0	26.7	34.4	16.9	0.9	199.1	1.7	0.0	0.0
2008	103	СУП КУДРЯВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	51.43	12.6	7.8	14.9	156.4	9.9	0.1	0.1	0.3	0.2	37.0	61.1	22.5	1.1	376.1	5.8	0.0	0.0
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	24.26	4.9	6.8	34.4	237.5	1.3	0.1	0.0	0.4	0.1	44.4	61.1	20.6	1.4	151.6	2.1	0.0	0.0
2011	269	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО - БЕЛАРУССКИ	100	69.18	11.2	10.6	17.8	139.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	19.5	105.4	13.4	1.5	146.5	5.1	0.0	0.1
2012	348	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	2.94	0.2	1.3	3.8	22.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ПП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	11.40	4.2	0.6	29.4	141.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	13.8	50.4	19.8	1.2	77.4	0.0	0.0	0.0
	ПП	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	9.37	3.4	0.5	22.2	106.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20.00	1.0	0.2	20.2	86.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	14.0	8.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:				238.00	38.8	34.9	146.2	973.1	31.8	0.3	0.2	0.8	0.3	155.4	326.3	101.2	8.8	1 190.6	16.7	0.0	0.1
Всего за день:				398.00	60.5	59.3	239.1	1 606.7	32.0	0.6	0.6	1.0	1.5	402.5	533.8	129.4	12.2	1 346.6	26.7	0.0	17.7
Сбалансированность:					1	1,0	4,0														

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	71	ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	50	22.95	0.4	0.0	1.2	6.8	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.4	18.9	6.3	0.5	70.5	1.5	0.0	0.0
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13.40	6.5	6.7	34.2	221.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	27.7	148.8	34.6	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	269	ЛЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ 70/30	100	66.12	10.7	10.6	8.1	177.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	19.5	105.4	13.4	1.5	146.5	5.1	0.0	0.1
	ПП	БАТОН ОСОБЫЙ	25	6.12	2.0	0.2	12.3	59.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ПП	БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	24	6.00	1.0	0.4	8.5	31.5	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	34.6	23.5	5.5	0.9	30.2	0.0	0.0	11.7
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	5.41	0.3	0.0	7.4	31.8	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	15.4	8.8	6.6	0.8	37.0	0.0	0.0	0.0
2011	341	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	40.00	0.8	0.2	7.5	38.0	38.0	0.1	0.0	0.0	0.0	35.0	17.0	11.0	0.1	155.0	0.0	0.0	0.2
Итого за прием пищи:				160.00	21.7	18.1	79.2	565.7	41.2	0.3	0.1	0.0	0.0	142.5	322.4	77.4	6.0	439.2	6.6	0.0	12.0
Обед																					
2011	58	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙКОН С ОВОЩАМИ	100	48.19	1.2	5.0	4.5	68.3	23.6	0.5	0.2	0.6	0.0	41.3	16.0	16.2	0.5	89.8	2.4	0.5	0.0

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	566.3	555.4	2 262.0	16 340.0	591.97	5.28	5.29	845.29	32.23	2 316.98	3 719.39	1 034.02	92.55	10 715.32	154.57	1.17	86.73
Среднее значение за период	56.6	55.5	226.2	1 634.0	59.20	0.53	0.53	84.53	3.22	231.70	371.94	103.40	9.26	1 071.53	15.46	0.12	8.67
Норма по СанПиН суточная 7-11 лет 100%	77.0	79.0	335.0	2 350.0	60.00	1.20	1.40	700.00	10.00	1 100.00	1 100.00	250.00	12.00	1 100.00	0.10	0.05	4.00
Норма по СанПиН за завтрак и обед 60%	46.2	47.4	201.0	1 410.0	35.00	0.70	0.80	450.00	5.00	600.00	600.00	150.00	9.00	600.00	0.05	0.03	2.00

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	630	919

Основание:

1) 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

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с

4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с

5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004

6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.

7) МР 2.4.0179-20

8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

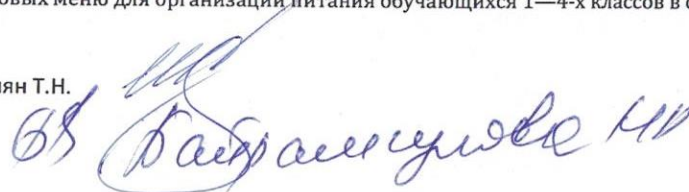
12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

13) ТУ10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

14) 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.

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано: Диетологом



Handwritten signature in blue ink, likely belonging to the dietitian mentioned in the text.