

# МКОУ ХМР СОШ с.Кышик Организация питания

Вариант №1

# 1 неделя понедельник



№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
1	2	3	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
173	Каша вязкая молочная пшённой крупы	250	8,95	7,06	44,09	339,28
14	Масло сливочное порциями	20	0,12	16,50	0,16	149,60
15	Сыр порциями	30	7,80	8,09	0,00	105,90
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
ПП	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
338	Груши свежие	183	0,73	0,55	18,85	86,01
	итого за завтрак:	740,00	21,47	33,20	107,21	865,85
<b>Обед</b>						
57	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,33
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,19	6,29	15,61	164,83
203	Макароны отварные с маслом	180	7,20	4,39	43,94	243,77
295	Шницель куриный	100	15,78	13,60	13,50	181,34
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,09	49,51
388	Напиток или нектар фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,40
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	950,00	42,37	32,32	145,54	1006,08
	итого за завтрак и обед:	1690,00	63,84	65,52	252,75	1871,93





# 1 неделя вторник



## Завтрак

171	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,49	6,00	24,63	174,60
279	Тефтели из говядины с соусом красный основной	110	11,91	12,13	15,34	177,24
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
ПП	Хлеб столичный	25	1,70	0,25	11,25	54,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
338	Мандарины свежие	121	0,97	0,24	9,08	45,98
	итого за завтрак:	616,00	25,01	21,33	89,35	612,86



## Обед

55	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,42	6,03	6,28	85,00
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250	10,51	8,75	15,21	192,70
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14
673	Напиток брусничный	200	0,00	0,00	24,80	99,00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
ПП	Печенье Сахарное	20	1,48	1,88	14,62	81,40
	итого за обед:	860,00	38,14	38,23	122,35	999,14
	итого за завтрак и обед:	1476,00	63,15	59,56	211,70	1612,00



# 1 неделя среда



Завтрак						
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8,07	5,59	37,05	263,41
пп	Йогурт , шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00
з	Бутерброды с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00
пп	Кекс для детского питания	33,3	1,83	7,33	17,32	142,52
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	16,07	99,26
	итого за завтрак:	743,30	18,68	25,00	116,09	820,20



Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с зелёным луком	100	0,95	6,06	3,05	70,60
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,06	6,20	11,64	110,70
171	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,08	5,19	45,04	244,26
267	Шницель из говядины	100	16,80	19,20	15,60	305,94
796	Соус красный основной	30	4,78	2,44	2,09	49,51
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
пп	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	950,00	35,57	40,27	140,68	1073,11
	итого за завтрак и обед:	1693,30	54,25	65,27	256,77	1893,31





# 1 неделя четверг



Завтрак						
71	Овощи свежие порционно (огурец)	30	0,12	0,02	0,34	2,15
203	Макароны отварные с маслом	150	6,00	3,66	36,62	203,14
295	Биточки куриные по-Белорусски	100	9,96	13,60	13,50	192,93
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,09	49,51
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	15,58	118,60
	итого за завтрак:	560,00	26,44	23,76	92,63	683,83



Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной и говядиной	250	7,56	9,89	11,53	173,27
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
699	Компот из кураги	200	1,92	0,12	29,12	121,23
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
пп	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
338	Мандарины свежие	60	0,48	0,12	4,50	22,80
	итого за обед:	980,00	34,51	38,04	122,25	992,90
	<b>итого за завтрак и обед:</b>	<b>1540,00</b>	<b>60,95</b>	<b>61,80</b>	<b>214,88</b>	<b>1676,73</b>



# 1 неделя пятница



Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,90	7,05	32,24	238,99
222	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной 50/10	60	8,17	8,17	15,99	152,54
3	Бутерброды с маслом	40	2,36	8,25	14,89	136,00
376	Чай с сахаром	207	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Груши свежие	184	0,74	0,56	18,95	86,48
	итого за завтрак:	691,00	17,23	24,05	97,08	674,02



Обед						
3	Салат из б/к капусты с кукурузой, луком и растит.маслом	100	1,60	7,00	10,40	110,00
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками с зеленью	252	6,58	2,63	13,74	135,28
392	Пельмени отварные	200	21,09	12,44	36,06	341,00
388	Сок для детского питания	200	1,00	0,00	20,20	84,40
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
пп	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
пп	Вафли сливочные	20	0,78	2,12	12,50	108,40
	итого за обед:	862,00	37,27	25,09	135,40	982,98
	итого за завтрак и обед:	1553,00	54,50	49,14	232,48	1657,00



# 1 неделя суббота



Завтрак						
226	Лапшевник с творогом	200	17,63	17,14	39,94	384,87
3	Бутерброды с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00
375	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Яблоки свежие	157	0,63	0,63	15,39	73,79
	итого за завтрак:	607,00	23,90	26,11	85,18	675,67

Обед						
24	Салат из картофеля с огурцами	100	1,70	4,32	12,69	96,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с отварной говядиной со сметаной	250	7,27	9,75	7,31	151,49
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,49	6,00	24,63	174,60
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	24,02	99,62
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
пп	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	920,00	34,70	35,13	114,42	890,01
	итого за завтрак и обед:	1527,00	58,60	61,24	199,60	1565,68



# 2 неделя понедельник



## Завтрак

181	Каша жидкая молочная манная	200	5,90	6,59	31,50	212,68
3	Бутерброды с маслом	40	2,36	8,55	14,89	136,00
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
пп	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	35	2,87	1,19	24,85	91,98
375	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	итого за завтрак:	715,00	18,07	21,35	102,73	649,67



## Обед

70	Томаты консервированные	100	1,12	0,10	3,50	20,00
101	Суп картофельный с крупой(пшено) и отварной говядиной	250	7,26	6,40	11,14	135,20
203	Макароны отварные с маслом	180	7,20	4,39	43,94	243,77
279	Тефтели из говядины с соусом красный основной	110	11,91	12,13	15,34	177,24
388	Сок для детского питания	200	1,00	0,00	20,20	84,40
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
пп	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	930,00	34,71	23,92	136,62	864,51
	итого за завтрак и обед:	1645,00	52,78	45,27	239,35	1514,18





# 2 неделя вторник



## Завтрак

171	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,98	3,50	42,60	218,35
КП от 20.05.21	Фрикадельки из говядины жареные	90	16,10	14,95	11,50	177,03
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,09	49,51
пп	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
пп	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
378	Чай с молоком	200	1,55	1,74	17,35	88,86
398	Блинчики фаршированные варёным сгущ.молоком со сметаной 60/10	70	4,34	5,64	33,70	185,40
<b>итого за завтрак:</b>		<b>590,00</b>	<b>32,49</b>	<b>29,25</b>	<b>136,14</b>	<b>842,21</b>



## Обед

23	Салат из белокачанной капусты с зелёным луком	100	1,31	3,25	6,27	59,60
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	3,67	6,42	13,97	138,84
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
393	Наггетсы куриные	100	14,20	12,70	4,50	99,00
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	116,60
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
пп	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
пп	Печенье сахарное	40	2,96	3,76	29,24	162,80
<b>итого за обед:</b>		<b>960,00</b>	<b>32,36</b>	<b>32,87</b>	<b>149,21</b>	<b>945,44</b>
<b>итого за завтрак и обед:</b>		<b>1550,00</b>	<b>64,85</b>	<b>62,12</b>	<b>285,35</b>	<b>1787,65</b>



# 2 неделя среда

## Завтрак

394	Вареники с картофелем отварные	200	22,20	14,97	29,97	346,35
386	Снежок 2,5%	100	3,00	2,50	4,00	37,20
3	Бутерброд с маслом	40	2,36	8,55	14,89	136,00
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,21	62,00
378	Груши свежие	171	0,64	0,48	16,58	75,67
	итого за завтрак:	718,00	28,33	26,52	80,65	657,22

## Обед

25	Салат Степной из разных овощей	100	1,60	3,93	8,30	41,00
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками с зеленью	252	6,58	2,63	13,74	135,28
171	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,69	4,38	44,17	232,42
268	Биточки из говядины по-Белорусски	100	16,80	17,40	1,80	233,94
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,09	49,51
350	Компот из чёрной смородины	200	0,30	0,12	22,15	90,80
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
пп	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	952,00	41,97	31,80	134,75	986,85

итого за завтрак и обед: 1670,00 70,30 58,32 215,40 1644,07





# 2 неделя четверг



## Завтрак

61	Салат из моркови с яблоками и курагой	90	1,35	4,56	11,72	93,33
222	Запеканка из творога с молоком сгущенным 80/20	100	14,78	13,58	19,15	236,00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
375	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Яблоки свежие	162	0,65	0,65	15,88	76,14
	итого за завтрак:	602,00	20,34	19,31	86,26	582,98



## Обед

55	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,84	17,46	118,25
440	Говядина, тушёная с капустой	220	16,30	12,90	25,30	282,00
388	Напиток Клюквенный	200	0,00	0,00	24,80	99,00
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
ПП	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	860,00	26,85	20,76	117,35	776,05



итого за завтрак и обед:

1462,00 47,19 40,07 203,61 1359,03

# 2 неделя пятница



## завтрак

220	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00
пп	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
пп	Йогурт, шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
338	Мандарины свежие	120	0,96	0,24	9,00	45,60
	итого за завтрак:	630,00	19,57	16,33	85,63	568,64



## Обед

19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	100	1,30	6,60	1,70	72,00
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7,31	10,40	9,51	167,76
244	Плов из отварной говядины	200	18,91	17,53	26,13	275,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	24,02	99,62
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
пп	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
пп	Вафли сливочные	20	0,78	2,12	12,50	108,40
	итого за обед:	860,00	35,18	37,63	116,36	926,76
	итого за завтрак и обед:	1490,00	54,75	53,96	201,99	1495,40





# 2 неделя суббота



Завтрак						
174	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,63	6,97	50,78	334,00
14	Масло сливочное порциями	20	0,12	16,50	0,16	149,60
15	Сыр порциями	30	7,80	8,09	0,00	105,90
пп	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
пп	Батончик "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
382	Какао с молоком	180	3,67	3,21	14,02	106,74
338	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	16,07	99,26
	итого за завтрак:	640,00	23,60	36,39	109,93	918,56
Обед						
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,40	8,90	3,70	100,00
97	Суп картофельный с зеленью	250	2,37	2,83	16,93	114,40
948	Картофель по-деревенски	180	5,23	19,50	40,90	197,64
499	Котлета куриная рубленая	100	15,78	13,60	13,50	181,34
342	Компот из груш	200	0,16	0,12	23,40	91,47
пп	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	24,50	117,50
пп	Хлеб столичный	40	2,72	0,40	18,00	86,40
	итого за обед:	920,00	31,16	45,85	140,93	888,75
	итого за завтрак и обед:	1560,00	54,76	82,24	250,86	1807,31
	Итого за весь период:	18856,3	699,92	704,51	2764,74	19884,2
	Среднее значение за период:	1571,36	58,33	58,71	230,40	1657,02

# Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	335	2350
Норма 65%	50,05	51,35	217,75	1527,50
Факт	58,33	58,71	230,40	1657,02

## 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" М2004
- 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