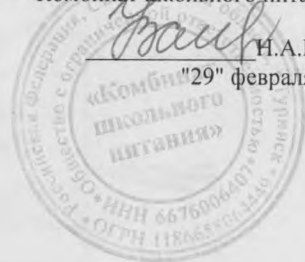


Согласовано
Директор МАОУ СОШ №3
им. Ю. А. Гагарина г. Туринск



"29" февраля 2024г

Утверждаю
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"



Н.А.Вагура

"29" февраля 2024г

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

(замена пищевой продукции "рыба")

7-11 лет

с 01 марта 2024года

№ рецептуры	Наименование блюда возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Понедельник, 1 неделя						
133	Суп картофельный с мясом 200/10	210	5	3	14	107
СРБКИ 542	Митболы из говядины	90	9	18	3	206
516	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	185
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3	1	17	83
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
	Итого:	730	25	26	102	740
Вторник, 1 неделя						
114	Борщ с картофелем и сметаной 200/5	205	4	6	9	105
ВРО 64	Колбаски "витаминные" из филе куриного с маслом сливочным 90/5	95	15	19	28	346
520	Пюре картофельное	150	4	4	23	151
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек	60	4	1	9	61
634	Компот из вишни	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	750	30	31	114	858
Среда, 1 неделя						
СТН 18/1	Салат из помидор с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	34
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 200/15	215	3	5	12	105
СТН 1/8	Мясо говядины отварное	90	15	12	1	170
СРБКИ 624	Рис пикантный	150	4	5	36	209
700	Напиток клюквенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0	8	41
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
	Итого:	795	26	27	105	766
Четверг, 1 неделя						
СТН 22/1	Салат из огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	35
171	Суп-пюре из картофеля с гречками 200/20	220	4	5	24	157
СРБКИ 616	Шницель рубленный куриный с овощами	90	15	3	12	140
СТН 59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9	7	38	247
ТК 3 "Палитра"	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	96
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4	1	29	145
Пром.	Хлеб ржаной	70	4	1	29	145
	Итого:	860	38	21	157	964
Пятница, 1 неделя						
139	Суп картофельный с горохом и гречками 200/15	215	3	5	17	121
СРБКИ 504	Жаркое по-домашнему	180	29	25	28	453
535	Капуста запеченная	60	2	2	3	37
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5	1	30	148
Пром.	Хлеб ржаной	60	3	1	25	120
	Итого:	785	41	34	125	970
Суббота, 1 неделя						
133	Суп картофельный с мясом 200/10	210	5	3	18	124
СРБКИ 321	Помидоры фаршированные говядиной	200	7	33	15	385
634	Компот из смородины	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83
	Итого:	700	18	38	79	731

Понедельник, 2 неделя						
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 200/10	210	3	4	18	117
ЕСТН326	Бефстроганов из отварной говядины	90	20	20	5	283
516	Макаронные изделия отварные	180	6	5	39	222
ТК 2 "Палитра"	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	78
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	1	12	62
Пром.	Хлеб ржаной	24	2	0	10	50
	Итого:	734	32	29	104	811
Вторник, 2 неделя						
139	Суп картофельный с горохом и гречками 200/10	210	3	5	17	121
505	Куриные шарики "Чемпион"	90	15	12	1	168
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	133
ЕСТН 157	Дополнительный гарнир: зеленый горошек припущенный	60	4	1	9	61
635	Компот из вишни и клубники	200	1	0	27	113
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	790	31	23	108	761
Среда, 2 неделя						
СТН 18/1	Салат из помидоров с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	34
ЕСТН 104	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	1	4	3	49
ЕСТН 350	Тефтели из говядины - "Ежики"	90	13	10	15	197
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	9	7	170
634	Компот из смородины	200	0	0	8	36
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	785	34	27	68	651
Четверг, 2 неделя						
ЕСТН 350	Салат из свежих огурцов с зеленым укропом и маслом растительным	60	0	3	1	34
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	4	3	5	63
СРБКИ 588	Курица по-тайски	200	8	15	37	311
СТН 1/10	Компот из яблок и кураги	200	0	0	22	90
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	21	103
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	1	21	103
	Итого:	765	19	22	107	704
Пятница, 2 неделя						
СТН 21/2	Суп - лапша с курой 200/15	215	3	5	12	105
СТН 1/8	Мясо говядины отварное	90	15	12	1	170
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	5	18	37	327
517	Дополнительный гарнир: смесь мексиканская припущенная	60	1	4	7	67
700	Напиток клочвенный	200	0	0	21	86
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	795	29	40	111	921
Суббота, 2 неделя						
135	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	3	3	9	76
ЕСТН 334	Запеканка картофельная с мясом	200	26	29	24	459
535	Дополнительный гарнир: капуста запеченная	60	2	2	3	37
638	Компот из кураги	200	0	0	25	104
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	1	25	124
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	8	41
	Итого:	745	36	36	94	840
	Средние показатели за период:		30	29	106	810

При составлении примерного двухнедельного меню завтраков и обедов использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления./ Автор – составитель: Д.В. Гращенко, О.В. Чугунова – Министерство агропромышленного комплекса и продовольствия Свердловской области УрГЭУ Екатеринбург 2015 г. (СТН)

3. Единый сбоник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений/ Составители профессор Перевалов А.Я., профессор Т апешкина Н.В. - Издание 4 е, дополненное и исправленное г. Пермь 2021г (ЕСТН)

4. Официальное справочно - информационное методическое издание Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Вестник регионального образования / Под редакцией Н.И. Казакова, Е.Л. Первозкина, Л.И. Ситник, Е.Г. Темко - Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, 2006г, ГОУ "Центр " Учебная книга", 2006год (ВРО)

5. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ / Издание 2-е, исправленное и дополненное / Под редакций Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна (СРБКИ-22)/Москва 2022г

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

7. Региональный стандарт оказания услуг по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Свердловской области. Методические рекомендации. Екатеринбург 2021.

8. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.

9. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

10. ГБУ Центр для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей "Центр содействия семейному воспитанию №2" Выписка из истории развития