

Утверждаю :

Директор ООО «КУЛИНАР»

Г.Н.Зенич



Согласовано :

Директор МБОУ СШ № 86

М.М.Мальшева



Мероприятие в рамках популяризации здорового питания «Разноцветная неделя»

Задача : предоставить информацию учащимся как цвет пищи влияет на организм человека.

1. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

с описанием , как цвет пищи влияет на организм человека в картинках.

Вывешивается информационный лист на видное место, где размещается меню, размещается на сайте образовательного учреждения с согласия руководителя ОУ.

2. В меню включаются блюда из продуктов разного цвета :
в течении 5 дней .

Информация размещается ,на сайте муниципального учреждения, в родительском чате.

Исполнители : приготавливают пищу повара под руководством заведующей производством по меню ,разработанному технологами ООО «КУЛИНАР».



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырьевых организмов



Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом 200	200	8,43	10,89	41,75	299,5	200,09
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	19,56	24,26	78,96	608,29	
Стоимость рациона 70,43руб.							
Обед							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 200/10	210	3,74	6,19	9,25	108,41	88,25
	Котлеты домашние 70	70	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	23,28	27,83	102,13	758,75	
Стоимость рациона 105,65руб.							
Полдник							
	Булочка дорожная 100	100	7,51	14,9	53,02	383,76	770
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,77	14,93	64,28	431,55	
	Итого за день	1 580	50,61	67,02	245,37	1 798,59	
Стоимость рациона 52,82руб.							

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие 30	30	0,16	0,02	0,52	2,8	71,04
	Мясо тушеное (свинина)90	90	0,6	9,02	2,8	142	256,06
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Макароны отварные 150	150	5,65	4,56	36,01	207,83	331,19
	Итого за Завтрак	520	12,08	16,52	78,82	562,76	

Стоимость рациона 70,43руб.



Обед							
	Салат морковный	60	1,22	7,09	6,49	95,83	58,09
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Рагу из птицы 200	200	2,5	3,56	18,78	117,8	342,13
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	108	11,08
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	750	15,35	15,7	96,19	592,33	

Стоимость рациона 105,65руб.

Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	8,43	4,67	53,65	289,48	424,02
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	Итого за Полдник	300	8,63	4,69	65,15	334,89	
	Итого за день	1 570	36,06	36,91	240,16	1 489,98	

Стоимость рациона 52,82руб.


Зав.производством _____

ООО "КУЛИНАР"



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет		1 неделя			День: 3		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 200	200	8,69	13,38	38,61	310,32	173,11
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	20,2	22,46	75,9	591,79	
		Стоимость рациона		70,43руб.			
							
Обед							
	Салат из помидор слуком	60	0,49	7,23	2,1	76,7	30,03
	Суп из овощей со сметаной 200/10	210	3,38	6,31	8,47	104,71	99,16
	Биточек из говядины 70	70	11,4	12,92	11,44	207,34	404,26
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	26,61	25,89	117,93	830,63	
		Стоимость рациона		105,65руб.			
Полдник							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	8,37	5,27	43,34	257,65	
	Итого за день	1 610	55,18	53,62	237,17	1 680,07	
		Стоимость рациона		52,82руб.			


Зав.производством _____





Меню приготавливаемых блюд


При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет		1 неделя				День: 4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 120/30	150	31,68	18,8	36,23	446,96	223,06
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	490	36,91	23,07	72,58	656,46	
	Стоимость рациона		70,43руб.				
							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом 60	60	0,62	2,03	3,61	35,9	45,07
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 200	200	3,42	5,65	15,82	121	101
	Котлета куриная 80	80	10,72	13,33	4,13	179,13	220,59
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Овощи запеченные 150	150	2,83	23,46	18,81	300,35	189,04
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	23,08	46,26	85,87	856,32	
	Стоимость рациона		105,65руб.				
Полдник							
	Булочка сдобная с повидлом	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,01
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 570	68,32	78,69	231,69	1 924,58	
	Стоимость рациона		52,82руб.				



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Вареники с картофелем (промышленного производства) 180	180	8,29	13,53	59,47	396,05	426,07
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Соус сметанный 30	30	0,78	2,01	3,18	34,22	371,02
Итого за Завтрак		555	17,08	22,69	101,69	688,21	
Стоимость рациона		70,43руб.					
							
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Рыба, тушенная в томате с овощами 90	90	0,35	4,55	3,78	57,64	274,05
	Пюре картофельное 150	150	3,2	7,07	21,43	162,54	362
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за Обед		800	13,52	19,8	101,24	640,58	
Стоимость рациона		105,65руб.					
Полдник							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
Итого за Полдник		300	7,32	12,14	78,02	450,94	
Итого за день		1 655	37,92	54,63	280,95	1 779,73	
Стоимость рациона		52,82руб.					

Зав.производством _____

ООО "КУЛИНАР"

Утверждаю
Дата: 13.11.2024г.



АКТ ЗАМЕНЫ БЛЮД

В связи проведением "Тематических мероприятий" в рамках
популяризации здорового питания, а именно
"РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ"
Производим замену блюд примерного цикличного меню.

Заменяемое блюдо	Заменяющее блюдо
Салат Осений ТК № 30,03	Салат из помидор с луком ТК № 37,02
Белки (г) : 0,45; Жиры (г) : 3,12; Углеводы (г) :3,92	Белки (г) : 0,49; Жиры (г) : 7,27; Углеводы (г):2,1
Эн.ценность(ккал) :47,29	Эн.ценность(ккал) :76,70



Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: 1

Рацион: "Разноцветная неделя"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
		100	20,00	1,25	0,1	11,61	53,55	42
	Салат из моркови	100	20,00	1,25	0,1	11,61	53,55	42
	Салат из помидор с луком	100	33,00	0,82	12,13	3,5	127,84	37,02
	Салат из белокачанной капусты с огурцом (разноцветная неделя)	100	19,00	1,03	3,39	6,01	59,83	45,09
	Салат Мимоза (разноцветная неделя)	100	59,00	10,58	9,02	6,61	151,03	26,02
	Омлет с зеленым горошком и зеленью (разноцветная неделя)	110	44,00	4,07	3,66	5,84	72,78	257,06
	Омлет с помидорами и зеленью (разноцветная неделя)	110	74,00	4,07	3,66	5,84	72,78	257,07
	Каша рисовая молочная (вязкая) 200	200	28,00	10	7	38,2	243,07	256,04
	Каша молчная овсяная с яблоками (разноцветная неделя)	230	37,00	5,7	4,9	21,64	223,71	256,74
	Каша манная на молоке с свежей ягодой (разноцветная неделя)	230	52,00	6,88	5,01	38,66	236,59	256,75
	Каша молчная пшенная с изюмом (разноцветная неделя)	200	32,00	9,24	11,05	33,55	271,98	228,14
	Запеканка творожная сморковью (разноцветная неделя)	100	48,00	14,87	9,55	12,68	199,36	80,01
	Манник с морковью (разноцветная неделя)	100	30,00	5,67	10,31	27,17	226,22	201
	Суп-пюре из моркови на курином бульоне (разноцветная неделя)	250	48,00	3,68	7,68	17,6	156,18	143,01
	Суп-пюре из брокколи и зеленого горошка (разноцветная неделя)	250	49,00	3,52	5,37	12,75	113,85	117,03
	Суп-пюре из помидоров (разноцветная неделя)	250	55,00	2,38	6,16	11,83	114,67	111
	Котлеты морковные (разноцветная неделя)	80	23,00	26,55	23,72	13,39	372,65	410,03
	Драники со сметаной 100/20	120	32,00	3,3	10,82	22,95	203,11	220,65
	Помидоры фаршированные	100	74,00	13,22	9,07	10,86	178,2	220,16
	Отбивная из филе куриного с помидором 100	100	79,00	17,06	25,89	4,26	319	220,38
	Биточки из птицы рубленные школьные	100	68,00	2,71	8,88	16,54	157,39	352,01
	Картофель по-деревенский (разноцветная неделя)	150	38,00	3,05	6,45	24,53	168,68	304,08
	Свинина тушеная с брокколи (разноцветная неделя)	180	125,00	10,88	26,77	6,99	314,01	447,02
	Фасоль стручковая обжаренная с чесноком (разноцветная неделя)	150	61,00	3,68	4,53	4,43	70,7	846,02
	Пирог открытый с куриным филе и помидорами (разноцветная неделя)	130	74,00	21,24	27,95	48,93	533,65	191,11
	Пирог печеный с морковью	75	21,00	16,3	10,78	27,12	206,35	