

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 20 » 2022

Шадрин Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



Приложение № 2.3. к Контракту
" 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с родительской доплатой (за исключением обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходившими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей;

Детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования) (возрастная категория: 7 - 11 лет) посещающих группы продленного дня

Сезон: осень-зима
1 неделя День 1 понедельник
Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г	Эн. Цен, ккал.	Витаминны			Минеральные вещества						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
204	Макароны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,7	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774		
382/сск	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478		
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
	Итого завтрак:	343	13,96	15,44	48,03	388,1	0,119	1,728	0,104	0,878	339,480	259,260	35,600	1,396		

Обед:

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сск	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	22,44	17,20	97,77	632,49	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600

Полдник:

ТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
375/377/сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	4,53	3,00	59,12	282,00	0,080	0,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360
	Всего за День:	1343	40,93	35,64	204,92	1302,59	0,495	25,768	0,333	10,191	497,270	592,070	161,140	44,356

День 2 вторник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56		
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360		
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
	Итого завтрак:	320	10,65	6,87	38,96	261,3	0,063	3,12	0,039	0,48	117,79	136,27	20,25	1,064		

Обед:

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша расщепчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	7,21	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	20,84	27,11	103,63	746,13	0,501	17,521	0,020	5,263	115,456	345,296	178,875	7,508
	Полдник:													
386	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,030	0,450	0,030	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
	Итого полдник:	195	7,73	8,14	39,83	264,15	0,063	0,450	0,033	1,575	199,050	178,500	30,000	1,095
	Всего за День:	1255	39,22	42,12	182,42	1271,58	0,627	21,091	0,092	7,318	432,296	660,066	229,125	9,667

День 4 четверг

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
204	Макаронны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774				
379/с/ж	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140				
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
	Итого завтрак:	343	13,03	14,4	43,75	355,20	0,103	1,440	0,100	0,878	313,040	224,700	28,260	1,058				

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (отруцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/с/ж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	22,44	18,03	87,55	613,40	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377 /с/ж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	275	3,57	3,77	48,89	226,00	0,080	0,330	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	Итого за День:	1416	39,04	36,20	180,19	1194,60	0,536	44,150	0,116	10,341	505,150	500,770	163,310	6,722

День 5 пятница

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435					
375/376 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280					
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144					
	Итого завтрак:	383	5,91	3,22	56,22	278,30	0,0580	0,7500	0,0110	0,2900	109,5830	126,4300	30,3050	0,8590					

Обед:

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /сж	Биточки с соусом (свинина) (50/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-203-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	24,50	27,66	102,89	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	2,40	2,40	31,30	154,80	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
386	Пирожовала	150	4,95	3,75	6,15	75,75	0,045	1,200	0,030	0,000	177,000	144,000	24,000	0,150
	Итого полдник:	195	6,75	6,15	37,45	230,55	0,095	1,200	0,030	0,000	177,000	144,000	24,000	0,150
	Всего за День:	1308	37,16	37,03	196,56	1248,61	0,738	11,321	0,052	5,851	333,518	540,795	151,155	6,233

2 неделя
День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
204	Макаронн отварные с сыром (100/5/20)	125	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77				
379/с/сж	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140				
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
	Итого завтрак:	343	13,02	13,13	46,36	356,30	0,103	1,440	0,092	0,870	312,560	224,100	28,260	1,054				

Обед:

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушеная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша распотытая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,32	4,84	35,65	210,40	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/с/сж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	28,50	22,72	94,45	687,22	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,060	1,050	0,030	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150
	Итого полдник:	225	10,20	8,34	41,85	283,50	0,165	1,050	0,035	2,115	196,950	193,800	43,800	1,245
	Всего за день:	1308	51,72	44,19	182,66	1327,02	0,581	40,135	0,172	8,221	639,480	743,210	167,041	7,481

День 7 вторники

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440		
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360		
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
	Итого завтрак:	320	11,82	7,52	35,35	257,30	0,053	3,140	0,043	0,460	127,690	146,310	19,950	0,944		

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
101	Суп картофельный с курпой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,085	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883		
268/331 /сок	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296		
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957		
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	730	18,06	25,42	95,35	658,19	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506		

Полдник:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
375/376 /сок	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945		
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Итого полдник:	260	3,45	4,41	48,53	247,65	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225		
	Всего за День:	1310	33,33	37,35	179,23	1163,14	0,608	38,296	0,056	14,440	270,434	481,779	140,210	6,675		

День 8 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74		
375/376 /сжк	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
	Итого завтрак:	383	7,14	7,44	51,68	302,30	0,12	0,03	0,07	0,37	155,77	151,02	28,54	2,16		

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000		
295/332 /сжк	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,090	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970		
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	3,25	4,33	30,48	174,36	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950		
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	730	20,46	18,32	107,65	680,51	0,357	13,260	0,030	3,590	91,496	219,460	79,972	4,284		
	Полдник:															
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	6,26	2,40	33,64	181,25	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100		
386	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,030	0,450	0,030	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150		
	Итого полдник:	225	10,61	6,15	39,94	257,75	0,142	0,450	0,030	1,650	202,875	195,625	45,250	1,250		
	Всего за День:	1338	38,21	31,91	199,27	1240,56	0,617	13,740	0,131	5,61	450,143	566,092	153,757	7,698		

День 9 четверг

Завтрак:

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
210/ 54-20, 2020	Омлет натуральным с зеленым горошком (59/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108				
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360				
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208				
	Итого завтрак:	328	7,79	9,84	26,91	227,10	0,135	3,508	0,126	0,498	68,760	114,125	14,535	1,676				

Обед:

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050				
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (картофель) 175/35	210	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200				
388/сж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	700	23,51	35,60	76,56	726,05	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554				
Полдник:																		
401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,77	7,65	50,79	302,5	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592				
375/377 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
	Итого полдник:	330	7,84	7,67	65,79	362,50	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872				
	Всего за День:	1358	39,14	53,11	169,26	1315,65	0,97	117,62	0,14	10,47	239,46	555,65	150,30	10,10				

День 10 пятница

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202				
375/376 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
	Итого завтрак:	388	7,34	8,31	50,74	253,18	0,141	0,710	0,031	0,617	138,861	176,420	53,124	1,626				

Обед:

88	Ци из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	11,18	3,04	3,16	84,94	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/54-213-2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (120/30)	150	5,02	3,69	24,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/сск	Компот из яблок	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	23,38	13,78	87,71	566,53	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/377 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за День:	1418	40,01	27,59	182,63	1081,71	0,450	17,482	0,091	4,771	302,645	509,482	152,505	6,578

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: Дельта плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тугельян-М.: Дельта Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.: 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скорикова И.М., Тугельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.01.79-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соевые

в период с 1 марта овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 202_



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "НПК" "Специпитание"
2024

Шадрин Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



Исполнитель:
ООО "В.Н.П."
(наименование учреждения)

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся группы продленного дня, обучающихся или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибги при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей;

2. Детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся группы продленного дня (возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима
1 неделя. День 1 понедельник
Завтрак:

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е
204	Макаронны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774				
382/сж	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478				
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/5/10)	33	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336				
	Итого завтрак:	358	14	17,26	54,33	429,4	0,13	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588				
Обед:																		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280				
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950				
291/сж	Плов из шпичи	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000				
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700				
	Хлеб Ржаного-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	710	22,44	17,20	97,77	632,49	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600				
Полдник:																		
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080				
375/377/сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
	Итого полдник:	290	4,53	3,00	59,12	282,00	0,080	0,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360				

День 2 вторник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводн. г	Эн. Цен, ккал.	Витаминны							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56				
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,000	2,400	0,360				
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,44	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208				
	Итого завтрак:	325	10,69	10,14	38,82	289	0,07	3,12	0,059	0,533	120,31	141,67	21,21	1,128				

Обед:

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331	Тфтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (Помидоры) (120/30)	150	7,21	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	20,84	27,11	103,63	746,13	0,501	17,521	0,020	5,263	115,456	345,296	178,875	7,508

Полдник:

386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
	Итого полдник:	245	9,18	9,39	41,93	289,65	0,073	0,600	0,043	1,575	261,050	224,500	37,000	1,145
	Всего за день:	1310	40,71	46,64	184,38	1324,78	0,644	21,241	0,122	7,371	496,816	711,466	237,085	9,781

День 3 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витаминны							Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202					
15	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15					
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144					
375/377 /сжк	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280					
	Итого завтрак:	403	10,82	12,74	50,74	307,18	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776					

Обед:

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	36,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
388/сжк	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	25,24	32,16	75,27	696,51	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

Полдник:

209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,000	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
15	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Итого полдник:	285	11,00	9,62	35,58	289,00	0,065	2,265	0,139	0,727	172,180	173,140	16,590	1,456
	Всего за день:	1418	47,06	54,52	161,59	1292,69	0,560	132,925	0,319	7,111	576,491	750,325	149,377	8,186

День 4 четверг
Завтрак:

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эк. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
204	Макаронные изделия с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774				
379/сск	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140				
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208				
	Итого завтрак:	348	13,05	17,85	46,25	397,20	0,110	1,440	0,120	0,931	315,560	230,100	29,220	1,122				

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/сск	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	22,44	18,03	87,55	613,40	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник:

ТТК 375/377 /сск	Мучное кулинарное изделие	60	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	275	3,57	3,77	48,89	226,00	0,080	0,330	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	Всего за день:	1421	39,06	39,65	182,69	1236,60	0,543	44,150	0,136	10,394	507,670	506,170	164,270	6,786

День 5 пятница

Завтрак:

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435				
375/375 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,80	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200				
	Итого завтрак:	483	6,31	3,62	66,02	325,30	0,0880	10,7500	0,0110	0,4900	125,5830	137,4300	39,3050	8,0590				

Обед:

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /сж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-203-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,088	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржаное-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	24,50	27,66	102,89	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	45	2,40	2,40	31,30	154,80	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
386	Простокваша	200	5,80	5,00	8,20	101,00	0,060	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	Итого полдник:	245	8,20	7,40	39,50	255,80	0,110	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	Всего за день:	1458	39,01	38,68	208,41	1320,86	0,783	21,721	0,062	6,051	408,518	599,795	168,155	8,483

2 недели
День 6 понедельник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
204	Макароны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77			
379/с/сж	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140			
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600			
	Итого завтрак:	358	14,02	16,50	65,09	465,00	0,130	1,540	0,112	1,060	320,280	239,100	32,300	1,510			

Обед:

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,32	4,84	35,65	210,40	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/с/сж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	28,50	22,72	94,45	687,22	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182

Полдник:

Т1К	Мучное кулинарное изделие	75	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	11,65	9,59	43,85	308,50	0,185	1,400	0,045	2,115	256,950	238,800	50,800	1,295
	Всего за День:	1373	54,17	48,81	203,39	1460,72	0,628	40,585	0,202	8,411	707,200	803,210	178,081	7,987

День 7 вторник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440		
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360		
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208		
	Итого завтрак:	325	11,83	10,79	35,21	285,00	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008		

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
101	Суп картофельный с крутой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883		
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296		
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957		
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	730	18,06	25,42	95,35	658,19	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506		

Полдник:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
375/376	Кондитерское изделие проквашенного производства (печенье)	45	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945		
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Итого полдник:	260	3,45	4,41	48,53	247,65	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225		
	Всего за день:	1315	33,34	40,62	179,09	1190,84	0,615	38,296	0,076	14,493	272,954	487,179	141,170	6,739		

День 8 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Эн. Цен. ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
173	Каша молочная вязкая из пшеницы крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74		
375/376 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
15	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Итого завтрак:	398	10,62	11,87	51,68	356,30	0,12	0,14	0,11	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31		

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Эн. Цен. ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000		
295/332 /сж	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970		
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	3,25	4,33	30,48	174,36	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	730	20,46	18,32	107,65	680,51	0,357	13,260	0,030	3,590	91,496	219,450	79,972	4,284		
Полдник:																
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	6,26	2,40	33,64	181,25	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100		
386	Раженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200		
	Итого полдник:	275	12,06	7,40	42,04	283,25	0,152	0,600	0,040	1,650	264,875	241,625	52,250	1,300		
	Всего за день:	1403	43,14	37,59	201,37	1320,06	0,632	13,995	0,180	5,68	644,143	687,092	165,007	7,898		

День 9 четверг

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
210/ 54-20-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108		
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360		
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208		
	Йогурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	13,00	86,00	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100		
	Итого завтрак:	428	10,59	12,34	39,91	313,10	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	199,125	27,535	1,776		

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050		
259/71	Жаркое по-домашнему (винниана)/овощи натуральные свежие (югурца) 175/35	210	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200		
388/сск	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	700	23,51	35,60	76,56	726,05	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554		
							Полдник:									
401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,77	7,65	50,79	302,5	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592		
375/377 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Итого полдник:	330	7,84	7,67	65,79	362,50	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872		
	Всего за День:	1458	41,94	55,61	182,26	1401,65	1,00	119,22	0,17	10,47	348,46	640,65	163,30	10,20		

День 10 пятница

Завтрак:

№ сб, рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202				
375/376 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
15	Багон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15				
	Итого завтрак:	403	10,82	12,74	50,74	307,18	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776				

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	11,18	3,04	3,16	84,94	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/54-21-2020 (120/30)	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная	150	5,02	3,69	24,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/сск	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	23,38	13,78	87,71	566,53	0,229	16,702	0,026	3,254	121,894	240,062	76,381	3,772

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/377 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1433	43,49	32,02	182,63	1135,71	0,455	17,587	0,130	4,846	434,645	584,482	157,755	6,728

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельяна, М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.: 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и
5. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.01.79-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общобразовательных организаций».

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленые

в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, манго, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«___» _____ 202_

Приложение № 2.2 к Контракту
от "___" "___" 2024



(наименование учреждения)
Ильин Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» августа 2024

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
ООО "Блгд"



(наименование учреждения)
Ильин Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» августа 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеды и полдники) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов;
(для обучающихся во 2-ю смену, возрастная категория: 7-11 лет)

1 неделя
Сезон: осень-зима
День 1 понедельник
Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280		
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950		
291/ссж	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000		
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	710	22,44	17,20	97,77	632,49	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600		
							Полдник									
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080		
382/ссж	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478		
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600		
	Итого полдник:	375	10,04	7,02	82,7	436,6	0,176	11,668	0,204	1,260	175,820	195,360	80,740	2,158		
	Всего за День:	1085	32,48	24,22	180,47	1069,09	0,472	35,598	0,253	9,713	306,910	482,570	187,480	43,758		

День 2 вторник

Обед

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250				
278/331 /сжк	Тедтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800				
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	7,21	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950				
	Хлеб ржане-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	740	20,84	27,11	103,63	746,13	0,501	17,521	0,020	5,263	115,456	345,296	178,875	7,508				
Полдник																		
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,040	0,27	101,37	124,07	16,29	0,56				
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360				
	Итого полдник:	302	9,25	6,37	29,86	214	0,05	3,12	0,04	0,28	115,57	128,47	18,69	0,92				
	Всего за день:	1042	30,09	33,48	133,49	960,13	0,551	20,641	0,060	5,543	231,026	473,766	197,565	8,428				

День 3 среда

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125				
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620				
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885				
388/сж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634				
	Хлеб ржаное-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	730	25,24	32,16	75,27	696,51	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934				
Поддник																		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,060	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000				
15	Сыр полдкими	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15				
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240				
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066				
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420				
	Итого поддник:	315	11,242	9,648	59,52	386,8	0,065	2,265	0,139	0,727	179,68	176,74	18,39	1,876				
	Всего за День:	1045	36,48	41,81	134,79	1083,31	0,414	132,110	0,249	6,419	333,130	502,505	92,803	6,810				

День 4 четверг

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850				
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770				
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950				
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	798	22,44	18,21	90,19	628,70	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574				
Полдник																		
ТТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810				
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
ССЖ	Йогурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	13,00	86,00	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100				
	Итого полдник:	375	6,37	6,27	61,89	312,00	0,110	1,930	0,023	0,980	137,550	131,640	34,390	1,190				
	Всего за День:	1173	28,81	24,48	152,08	940,70	0,463	44,310	0,039	9,463	301,110	361,070	148,050	5,764				

2 неделя
День 6 понедельник
Обед

№ сб. рач.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950		
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092		
302/59	Наша расытчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,32	4,84	35,65	210,40	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020		
393/сск	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	740	28,50	22,72	94,45	687,22	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182		
Полдник																
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600		
379/сск	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140		
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600		
	Итого полдник:	355	7,06	7,05	64,77	352,00	0,120	11,400	0,040	0,790	143,780	140,800	61,600	1,340		
	Всего за день:	1095	35,56	29,77	159,22	1039,22	0,433	49,045	0,085	6,026	273,750	466,110	156,581	6,522		

День 7 вторник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводм.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
101	Суп картофельный с крупной (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883				
268/331 /сж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296				
312/45	Пюре картофельное/салат из белокожанной капусты (120/30)	150	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957				
349/сж	Компот из смеси фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	730	18,06	25,42	95,35	658,19	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506				
Полдник																		
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440				
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360				
	Итого полдник:	302	10,42	7,02	26,25	210,00	0,040	3,140	0,043	0,260	125,410	138,510	18,390	0,800				
	Всего за День:	1032	28,48	32,44	121,60	868,19	0,562	38,266	0,053	12,665	244,004	430,679	128,250	5,306				

День 8 среда

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000			
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом /сж	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970			
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры)	150	3,25	4,33	30,48	174,36	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694			
	(120/30)																
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670			
	Итого обед:	730	20,46	18,32	107,65	680,51	0,357	13,260	0,030	3,590	91,496	219,450	79,972	4,284			
Полдник																	
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095			
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200			
	Итого полдник:	275	11,65	9,59	44,25	310,50	0,15	0,60	0,05	2,12	264,95	242,80	50,80	1,30			
	Всего за День:	1005	32,11	27,91	151,90	991,01	0,502	13,860	0,075	5,705	356,446	462,250	130,772	5,579			

День 9 четверг

Обед

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050				
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи Натуральные свежие (огурцы) 175/35	210	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200				
388/сж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	700	23,51	35,60	76,56	726,05	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554				
Полдник																		
210/ 54-20-	Омлет Натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108				
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360				
1	Бутерброд с маслом сл. (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,400	22,500	4,200	0,350				
	Итого полдник:	345	8,74	13,56	32,84	288,10	0,149	3,508	0,146	0,685	72,360	123,425	16,215	1,818				
	Всего за день:	1045	32,25	49,16	109,40	1014,15	0,833	117,14	0,15	6,99	146,04	437,25	116,96	8,37				

День 10 пятница

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
88	Циц из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850			
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	11,18	3,04	3,16	84,94	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816			
309/54-21-2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (120/30)	150	5,02	3,69	24,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986			
348/сж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670			
	Итого обед:	740	23,38	13,78	87,71	566,53	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772			
Полдник																	
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,960	50,800	90,200	21,600	0,900			
375/376 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280			
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,960	61,900	93,000	23,000	1,180			
	Всего за День:	1030	32,67	19,28	131,89	828,53	0,309	16,772	0,060	4,214	183,784	333,062	99,381	4,952			

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
 2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мозгового и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
 3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мозговой, В. А. Тугельян, М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
 4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М., 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шовкун.)
 5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тугельян В.А.
 6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
- Примечания: *
- в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие замораживаются на овощи соленья
 в период с 1 марта овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки
 фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.
 При приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«___» _____ 202_

Приложение № 2.1 к Контракту
№ _____ от "___" _____ 2024



(Ф.И.О. руководителя учреждения)



(Ф.И.О. руководителя учреждения)

Меню приготовляемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов (для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя
Сезон: осень-зима
День 1 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е
204	Макаронны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774				
382/с/сж	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478				
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/5/10)	33	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336				
	Итого завтрак:	358	14	17,26	54,33	429,4	0,13	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588				

Обед																		
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280			
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950				
291/с/сж	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000				
349/с/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	710	22,44	17,20	97,77	632,49	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600				
	Всего за День:	1068	36,44	34,46	152,10	1061,89	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188				

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рац.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56				
375/377	Чай с лимонном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360				
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208				
	Итого завтрак:	325	10,66	10,14	38,82	289	0,07	3,12	0,059	0,533	120,31	141,67	21,21	1,128				

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331 /сск	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша расстытая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	7,21	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	20,84	27,11	103,63	746,13	0,501	17,521	0,020	5,263	115,456	345,296	178,875	7,508
	Всего за день:	1065	31,50	37,25	142,45	1035,13	0,571	20,641	0,079	5,796	235,766	486,966	200,085	8,636

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202				
15	Сыр порцидими	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15				
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
375/377 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
	Итого завтрак:	403	10,81	12,74	50,74	308,18	0,146	0,815	0,07	0,692	250,861	251,42	58,374	1,776				

Обед

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125				
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620				
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885				
388/сж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	730	25,24	32,16	75,27	696,51	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934				
	Всего за день:	1133	36,05	44,90	126,01	1004,69	0,495	130,660	0,180	6,384	404,311	577,185	132,787	6,710				

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал,	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
204	Макароны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774		
379/сж	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140		
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208		
	Итого завтрак:	348	13,05	17,85	46,25	397,2	0,11	1,44	0,12	0,931	315,56	230,1	29,22	1,122		

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (однуцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/сж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	22,44	18,21	90,19	628,70	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574
	Всего за День:	1146	35,49	36,06	136,44	1025,90	0,463	43,820	0,136	9,414	479,120	459,530	142,880	5,696

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435		
375/376 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
338	Плоды свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
	Итого завтрак:	483	6,3	3,62	66,02	326,30	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059		

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
258/331 /сск	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-20 ^г -2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	24,50	27,66	102,89	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224
	Всего за День:	1213	30,80	31,28	168,91	1066,06	0,673	20,121	0,022	6,051	172,518	407,795	136,155	8,283

2 неделя
День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества		
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
204	Макаронные отварные с сыром [100/5/20]	125	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140		
2	Бутерброд с повидлом [18/5/10]	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600		
0	Итого завтрак:	358	14,02	16,50	65,09	465,00	0,130	1,540	0,112	1,060	320,280	239,100	32,300	1,510		

Обед

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,32	4,84	35,65	210,40	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/сж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	28,50	22,72	94,45	687,22	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182
	Всего за день:	1098	42,52	39,22	159,54	1152,22	0,443	39,185	0,157	6,296	450,250	564,410	127,281	6,692

День 7 вторник
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440			
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360			
1	Вутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208			
	Итого завтрак:	325	11,83	10,79	35,21	285,00	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008			

Обед

101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331 /сж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,06	25,42	95,35	658,19	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506
	Всего за День:	1055	29,89	36,21	130,56	943,19	0,582	38,266	0,073	12,918	248,804	443,879	130,770	5,514

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74				
375/376 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
	Батон бродированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
15	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15				
	Итого завтрак:	398	10,61	11,87	51,68	357,30	0,12	0,14	0,11	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31				

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
295/332	Коллеты рубленые на бройлер-цыпленг с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
304/771	Рис отварной/овощи натуральные свежие (номидоры) (120/30)	150	3,25	4,33	30,48	174,36	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	20,46	18,32	107,65	680,51	0,357	13,260	0,030	3,590	91,496	219,450	79,972	4,284
	Всего за День:	1128	31,07	30,19	159,33	1037,81	0,480	13,395	0,140	4,033	379,268	445,467	113,757	6,598

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
210/ 54-203-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108		
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360		
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208		
	Копурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	13,00	86,00	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100		
	Итого завтрак:	428	10,59	12,34	39,91	313,10	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	199,125	27,535	1,776		

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050		
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (картофель) 175/35	210	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200		
388/ссж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	700	23,51	35,60	76,56	726,05	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554		
	Всего за день:	1128	34,10	47,94	116,47	1039,15	0,85	118,74	0,15	6,80	251,44	512,95	128,28	8,33		

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с м/сл (150/5)	155	5,21	7,37	23,98	134,59	0,115	0,612	0,030	0,381	95,053	149,390	45,148	1,101		
375/376 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Итого завтрак:	403	10,15	12,32	48,08	296,89	0,133	0,747	0,069	0,656	240,433	234,990	53,358	1,675		

Обед

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850		
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	11,18	3,04	3,16	84,94	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816		
309/54-21-1 2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (120/30)	150	5,02	3,69	24,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986		
348/сж	Компот из яблок	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	740	23,38	13,78	87,71	566,53	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772		
	Всего за день:	1143	33,53	26,10	135,79	863,42	0,362	17,449	0,095	3,910	362,317	475,052	129,739	5,447		

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
 2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДСДп плюс, 2017. – 544 стр.
 3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотильный, В. А. Тутельян- М.: Дени Плюс, 2016, 640 стр.
 4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.: 2021, 289 с; подготовлен Федеральна служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шелуха.)
 5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
 6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общобразовательных организаций».
- Примечания: *
- в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соевые
- в период с 1 марта овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки
- фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоки, макларин, груша, банан.
- При приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 202_



ООО "НПК "Специпитание"
(наименование учреждения)
Шадрин Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)



ООО "Блиц"
(наименование учреждения)
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«ЗФ» август 2024

Меню приготовляваемых блюд двухнедельное (обеды) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, обучающихся на дому или с использованием дистанционных образовательных технологий)

(возрастная категория: 7 - II лет)

1 неделя
День: I понедельник
Сезон: осень-зима

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280		
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950		
291/сск	Глов из птицы	150	13,91	8,05	29,74	270,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000		
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	33,90	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	710	22,44	17,20	105,86	681,47	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600		

День 2 вторник

ОБЕД

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводм. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	13,29	127,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250		
278/331 /сж	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	12,85	237,00	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800		
302/71	Каша рисовая с говяжьими гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	7,21	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	740	20,84	27,11	108,27	784,15	0,50	17,52	0,02	5,26	115,46	345,30	178,88	7,51		

День 3 среда

ОБЕД

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводм. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	19,86	128,00	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125		
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,25	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620		
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,90	213,00	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885		
388/сж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	730	25,24	32,16	77,97	755,76	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934		

День 4 четверг

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	4,80	123,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770		
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (отруцы) 150/30	180	3,30	4,83	19,95	147,00	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190		
342/сск	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,87	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950		
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	798	22,44	18,21	95,12	671,90	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574		

День 5 пятница

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050		
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	12,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296		
309/54-203	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,92	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208		
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	28,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	730	25,00	27,66	107,89	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224		

2 неделя

День: 6 понедельник

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
96	Расходник Ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	14,34	135,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950		
290/331	Птица, тушенная в соусе (66/30)	90	13,80	10,65	3,09	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092		
302/59	Каша рассычатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,32	4,84	35,65	210,40	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020		
393/сж	Компот из свежих (закорюченных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	740	28,50	22,72	97,43	699,22	0,31	37,65	0,05	5,24	129,97	325,31	94,98	5,18		

День: 7 вторник

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	92,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883		
268/331 /сж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296		
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,84	4,81	18,65	137,67	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957		
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	730	18,06	25,42	97,34	670,18	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506		

День 8 среда

ОБЕД

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000		
295/332	Котлеты рубленые из фройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970		
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	3,25	4,33	33,48	174,36	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,068	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	730	20,46	18,32	110,65	680,51	0,357	13,260	0,030	3,590	91,496	219,450	79,972	4,284		

День 9 четверг

ОБЕД

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	18,64	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050		
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (отруцы) 175/35	210	12,54	29,53	19,97	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200		
388/сж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	22,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	8,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	700	27,51	35,60	83,57	726,05	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554		

День 10 пятница

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
88	Шти из свежей капусты с картоф. со сметаной (1250/10)	260	2,03	6,45	8,26	125,90	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850		
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12,18	3,04	8,27	175,81	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816		
309/54-21-2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (120/30)	150	5,02	3,69	26,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986		
348/сжж	Компот из яблома	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого:	740	24,38	13,78	94,82	677,35	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772		

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дельта плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильной, В. А. Тутельяна- М.: Дельта Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М., 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурякин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные

в период с 1 марта овощей урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, манدارин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.