

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖАЮЩИЙ
ООО "ПК" Систематикне"

(наименование общеобразовательного учреждения)

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

Исполнитель:
ООО "Блиц"
(наименование учреждения)
И.И.О. Руководитель учреждения
«30» августа 2024

Меню приготовляваемых блюд двухнедельное для питания

учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, учащихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полицейского, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей) из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей
(возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя
День 1 понедельник
Сезон: осень-зима

№ 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			
291/сск	Плов из птицы	150	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280			
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:	390	20,16	10,61	85,43	509,04	0,203	15,510	0,039	6,100	93,140	224,380	81,660	40,650			

День 2 вторник

№ 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		
278/366 /сж	Тфтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460		
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		
	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:	480	21,36	24,65	100,98	706,83	0,51	1,73	0,01	3,12	59,78	315,60	174,09	7,03		

День 3 среда

№ 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		
288/330	Грица отварная с соусом (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640		
143	Рагу из овощей	150	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062		
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:	490	23,20	32,03	60,96	618,36	0,256	125,351	0,121	4,877	137,768	273,513	52,543	4,006		

День 4 четверг

№ 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		
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	Пюре картофельное	150	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	0,32	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:	508	20,41	11,58	79,29	507,45	0,290	26,560	0,006	6,130	105,510	174,330	90,630	3,724		

День 5 пятница

№ 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		
268/366 с/сж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
309	Макаронные изделия отварные	150	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207		
	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:	480	18,89	22,88	88,33	604,10	0,341	3,679	0,017	3,166	44,033	185,198	62,255	3,213		

2 недели

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		
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460		
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:	480	27,68	17,88	85,80	605,13	0,34	28,04	0,04	2,75	86,91	355,03	176,00	6,71		

День 7 вторник

№ 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		
268/366 /с/сж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
312	Пюре картофельное	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159		
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:	510	16,88	24,15	85,56	602,90	0,458	30,641	0,013	11,216	105,862	249,871	91,390	3,865		

№ 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		
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990		
304	Рис отварной	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799		
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		
	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:	510	18,78	17,20	100,00	622,20	0,274	7,307	0,033	2,226	65,482	177,172	60,279	3,409		

День 8 среда

№ 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		
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	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:	415	18,02	30,33	60,02	577,80	0,457	107,810	0,000	3,880	67,850	225,720	65,170	4,504		

День 9 четверг

№ 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		
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207		
348/сж	Компот из мякоти	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:	520	23,69	8,56	85,09	503,71	0,182	0,916	0,021	1,100	66,762	202,427	58,715	3,234		

День 10 пятница

При составлении меню была использована литература:

- Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тугельяна. – М.: Делта плюс, 2017. – 544
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Моргильный, В. А. Тугельян- М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
- 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
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурехин И.М., Тугельян В.А.
- 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 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, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО:

(Наименование общеобразовательного учреждения)

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

Приложение № 2.9. к Контракту
№ _____ от _____ " _____ " _____ 2024



Меню приготовляваемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении), обучающихся по программам основного общего образования, обучающихся группы продленного дня, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими 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:

2. Детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего образования, обучающихся группы продленного дня (возрастная категория от 12 лет и старше)
Сезон: осень-зима
1 неделя, День 1 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины										
							В1	С	А	Е	Са	Минеральные вещества	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			
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			
96	Рассолыник 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			
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280			
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:	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	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:	1358	40,97	37,46	211,22	1343,89	0,506	25,818	0,345	10,225	500,710	597,770	162,800	44,548			

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		
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
278/366 /сск	Тфтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (пшеница) (150/30)	180	8,93	6,15	39,78	250,35	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730
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
	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:	780	23,75	31,13	113,41	833,38	0,576	17,696	0,023	5,734	122,510	378,906	207,116	8,554

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:	1350	43,59	50,66	194,16	1412,03	0,719	21,416	0,125	7,842	503,870	745,076	265,326	10,827

День 3 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 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 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				
	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				
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	12,56	48,10	292,88	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 (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
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:	770	25,89	34,87	78,42	736,61	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131

Полдник

209	Яйца варенные	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 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
	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:	1458	47,70	57,05	162,10	1318,49	0,580	136,681	0,330	7,721	590,009	765,648	154,782	8,363

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	Макаронные 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				
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	Ци из свежей капусты с картошкой 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
312/7/1	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/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	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
375/377/с/ж	Чай с сахаром (200/15)	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				
	Итого поддник:	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	Углеводь., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са
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	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	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144					
338	Глоды 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	3,44	63,38	311,00	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059					

Обед

102	Сул 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
268/366	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/54-20 ₃	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
2020	консервированный (150/30)	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
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	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:	770	19,14	23,63	75,74	789,88	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542

Полдник

	Кондитерское изделие промышленного	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
	производства (пряники)													
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:	1498	33,64	34,47	178,62	1356,68	0,801	21,859	0,065	6,323	412,656	612,021	174,415	8,801

2 неделя
День 6 понедельник

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	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	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	Бугерброт 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	Рассолыник 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 (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	9,06	6,04	42,14	257,70	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
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:	780	30,42	24,42	101,64	742,53	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	100,281	5,563

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	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:	1413	56,09	50,51	210,58	1516,03	0,647	40,718	0,205	8,575	713,252	806,483	183,381	8,368

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 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	Булгерброд 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	Мг	Fe		
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		
268/366 /сж	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159		
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:	770	18,85	26,88	100,14	693,65	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748		

Полдник

№ сб. рец.	Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
375/376	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		
	Итого за День:	1355	34,13	42,08	183,88	1226,30	0,646	42,061	0,079	14,559	283,272	507,431	147,700	6,981		

День 8 среда

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		
173	Каша молочная вязкая из пшениной кдупы	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	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	0,32	6,46	33,00	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:	398	10,61	11,69	49,04	342,00	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 /сж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
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
	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:	770	21,35	19,98	115,69	731,20	0,364	13,387	0,033	3,676	94,982	234,902	84,079	4,409

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	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
	Итого за День:	1443	44,02	39,07	206,77	1356,45	0,639	14,122	0,183	5,77	647,629	702,544	170,114	8,023

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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		
	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

102	Сул 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 (югурцы) 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	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

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	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	0,32	6,46	33,00	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:	403	10,81	12,56	48,10	292,88	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776				

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
88	Ши 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 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907				
309/54-21з	Макаронные изделия отварные/кунжура сахарная (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207				
2020	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				
348	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:	780	25,72	15,01	93,35	609,66	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084				

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, М. П. Могильный, В. А. Тутьянян - М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутьянян - М.: Дели Плюс, 2017, – 544 стр.
4. Сборник рецептур 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. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скуркин И.М., Тутьянян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

- в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.
- в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные № рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты № рецептуры 47), салат из свежсы отварной № рецептуры 52).
- в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурца соленные № рецептура 70), салат из свежсы отварной № рецептуры 52), салат из соленных огурцов с луком № рецептура 21), салат картофельный с соевыми орехами № рецептура 37), крак –овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

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

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » 202_

Приложение № _____ от _____



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеды и полдники) для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) (для обучающихся во 2-ую смену, возрастная категория - от 12 лет и старше)

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						М
							В1	С	А	Е	Са		
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		
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740		
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		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920		
	Итого обед:	710	22,44	17,20	97,77	632,49	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090		
Полдник													
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220		
338	Плоды свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000		
	Итого полдник:	375	10,04	7,02	82,7	436,6	0,176	11,668	0,204	1,260	175,820		
	Всего за день:	1085	32,48	24,22	180,47	1069,09	0,472	35,598	0,253	9,713	306,910		

День 2 вторник

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		
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	Гортели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954		
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	8,93	6,15	39,78	250,35	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730		
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		
	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:	780	23,75	31,13	113,41	833,38	0,576	17,696	0,023	5,734	122,510	378,906	207,116	8,554		
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:	1082	33,00	37,50	143,27	1047,38	0,626	20,816	0,063	6,014	238,080	507,376	225,806	9,474		

День 3 среда

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		
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 (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640		
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062		
388	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:	770	25,89	34,87	78,42	736,61	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131		
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		
	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 полдник:	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:	1085	37,13	44,52	137,94	1123,41	0,434	135,866	0,260	7,029	346,648	517,828	98,208	7,007		

День 4 четверг

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	Мг	Fe		
88	Ци 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, тушенная 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	0,32	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	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		
	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	24,30	149,44	925,40	0,463	44,310	0,039	9,463	301,110	361,070	148,050	5,764		

День 5 пятница

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	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) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
309/54-20 ₂	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486		
2020	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:	770	19,14	23,63	75,74	789,88	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542		
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	Просокаваша	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:	1015	27,34	31,03	115,24	1045,68	0,713	11,109	0,054	5,833	287,073	474,591	135,110	5,742		

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		
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 (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132		
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	9,06	6,04	42,14	257,70	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361		
393	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:	780	30,42	24,42	101,64	742,53	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	100,281	5,563		
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	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:	1135	37,48	31,47	166,41	1094,53	0,452	49,178	0,088	6,190	279,802	469,383	161,881	6,903		

День 7 вторник

№ 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 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		
268/366 /сск	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159		
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:	770	18,85	26,88	100,14	693,65	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748		
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:	1072	29,27	33,90	126,39	903,65	0,593	42,031	0,056	12,731	254,322	450,931	134,780	5,548		

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	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/сск	Котлеты рубленые из бройлер-цыплат с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990		
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (номидоры) (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799		
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		
	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:	770	21,35	19,98	115,69	731,20	0,364	13,387	0,033	3,676	94,982	234,902	84,079	4,409		
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:	1045	33,00	29,57	159,94	1041,70	0,509	13,987	0,078	5,791	359,932	477,702	134,879	5,704		

День 9 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		
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	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																
210/54-20з-	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	0,83	117,14	0,15	6,99	146,04	437,25	116,96	8,37		

День 10 пятница

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	Мг	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 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907				
309/54-213	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207				
2020	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				
348	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:	780	25,72	15,01	93,35	609,66	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084				
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	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:	1070	35,01	20,51	137,53	871,66	0,325	16,806	0,065	4,413	186,712	350,527	104,745	5,264				

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. Мотильной и В.А. Тутельяна. – М.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотильной, В. А. Тутельяна- М.: Делта 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. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скуряткин 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 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, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общепитательного учреждения)

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



Шадрин Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«20» августа 2024



Юрина Е.В.
(наименование учреждения)
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«30» августа 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) (для обучающихся в 1-ую смену, возрастная категория - от 12 лет и старше)

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				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
204	Макаронные 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/ж	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																	
96	Рассолыник 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				
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280				
349/с/ж	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				

№ 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	Рассолыник 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				
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280				
349/с/ж	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. 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				
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	Гёфтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	8,93	6,15	39,78	250,35	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730
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
	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	0,570
	Итого обед:	780	23,75	31,13	113,41	833,38	0,576	17,696	0,023	5,734	122,510	378,906	207,116	8,554
Всего за день:		1105	34,41	41,27	152,23	1122,38	0,646	20,816	0,082	6,267	242,820	520,576	228,326	9,682

День 3 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	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 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	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
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				
	Итого завтрак:	403	10,81	12,56	48,1	292,88	0,146	0,815	0,07	0,692	250,861	251,42	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 (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
388/с/ж	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:	770	25,89	34,87	78,42	736,61	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131
Всего за день:		1173	36,70	47,43	126,52	1029,49	0,515	134,416	0,191	6,994	417,829	592,508	138,192	6,907

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	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	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 (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	9,06	6,04	42,14	257,70	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
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:	780	30,42	24,42	101,64	742,53	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	100,281	5,563
	Итого завтрак:	1138	44,44	40,92	166,73	1207,53	0,462	39,318	0,160	6,460	456,302	567,683	132,581	7,073

Всего за День:

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	Бутерброд с маслом сливочн.	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	Мг	Fe		
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		
268/366	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159		
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:	770	18,85	26,88	100,14	693,65	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748		
	Всего за День:	1095	30,68	37,67	135,35	978,65	0,613	42,031	0,076	12,984	259,122	464,131	137,300	5,756		

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	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	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			
Лсж	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			
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:	398	10,61	11,69	49,04	342,00	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	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/сж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990			
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799			
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			
	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:	770	21,35	19,98	115,69	731,20	0,364	13,387	0,033	3,676	94,982	224,902	84,079	4,409			
	Всего за День:	1168	31,96	31,67	164,73	1073,20	0,487	13,522	0,143	4,119	382,754	460,919	117,864	6,723			

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/с.д.д.д.д.	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	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 (лук/цв.) 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			
	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. 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				
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "еркулес" 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 /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	0,32	6,46	33,00	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:	403	10,81	12,56	48,10	292,88	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 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309/54-215	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
2020	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
348/сж	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:	780	25,72	15,01	93,35	609,66	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084
	Всего за день:	1183	36,53	27,57	141,45	902,54	0,391	17,551	0,101	4,145	375,673	508,947	140,119	5,860

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.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- 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. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурехин 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 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, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО:

(Наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« » 202

№ _____ от _____ 2024
Исполнение № 2.4. к контракту



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



Исполнитель:
ООО "Блиц"
(Наименование учреждения)
Ф.И.О. Руководитель учреждения
«30» августа 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеды) для питания

1. Учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении), оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное знание полиции, и погбли 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 основного общего и среднего общего образования;
3. учащихся по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях с родительской доплатой (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)

Обед
1 неделя, День 1 понедельник
Сезон: осень-зима

№ 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		
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		
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280		
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:	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		

День 2 вторник

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		
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		
2787/366	Тфтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954		
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овоци натуральные свежие (пшеница) (150/30)	180	8,93	6,15	39,78	250,35	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730		
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		
	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:	780	23,75	31,13	113,41	833,38	0,58	17,70	0,02	5,73	122,51	378,91	207,12	8,55		

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	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 (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640		
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062		
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:	770	25,89	34,87	78,42	736,61	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131		

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	Мg	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/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 модифицированный	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:	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				

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	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				
268/366 сж	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336				
309/54-20-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486				
	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:	770	19,14	23,63	75,74	789,88	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542				

2 недели
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	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 (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132		
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблочками (150/30)	180	9,06	6,04	42,14	257,70	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361		
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:	780	30,42	24,42	101,64	742,53	0,33	37,78	0,05	5,40	136,02	328,58	100,28	5,56		

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	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883		
268/366 /сск	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159		
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:	770	18,85	26,88	100,14	693,65	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748		

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	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	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом /сж	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990		
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799		
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		
	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:	770	21,35	19,98	115,69	731,20	0,364	13,387	0,033	3,676	94,982	234,902	84,079	4,409		

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:	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		

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	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 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907		
309/54-21 ³ 2020	Макароны изделия отварные/кукуруза сахарная (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207		
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 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:	780	25,72	15,01	93,35	609,66	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084		

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.: Делл плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Делл 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: Скуржихин 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 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, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

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



№ _____ от _____ 2024

УТВЕРЖДАЮ
«ИПК Спецобразование»

(наименование учреждения)

Инициалы Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«30» августа 2024

Исполнитель:

ООО "ИПК"

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«30» августа 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеды) для питания

1. Учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении), оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходившими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное знание полиции, и потябли 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 основного общего и среднего общего образования (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

День 1 понедельник

Сезон: осень-зима

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	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		
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280		
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:	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		

День 2 вторник

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		
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		
278/366 /сж	Тфтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954		
302/71	Каша раскатанная гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) 150/30	180	8,93	6,15	39,78	250,35	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730		
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		
	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:	780	23,75	31,13	113,41	833,38	0,58	17,70	0,02	5,73	122,51	378,91	207,12	8,55		

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	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 (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640		
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062		
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:	770	25,89	34,87	78,42	736,61	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131		

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 (отурцы) 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	0,32	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:	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		

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		
268/366	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
309/54-203-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486		
	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:	770	19,14	23,63	75,74	789,88	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542		

2 недели
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	Мг	Fe		
96	Рассолыник 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 (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132		
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	9,06	6,04	42,14	257,70	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361		
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:	780	30,42	24,42	101,64	742,53	0,33	37,78	0,05	5,40	136,02	328,58	100,28	5,56		

День 7 вторник

№ 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 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		
268/366 /сск	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159		
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:	770	18,85	26,88	100,14	693,65	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748		

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е
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 (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990				
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799				
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				
	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:	770	21,35	19,98	115,69	731,20	0,364	13,387	0,033	3,676	94,982	234,902	84,079	4,409				

День 9 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	В1	С	А	Е
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/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:	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				

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	Mg	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 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309/54-21- 2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
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:	780	25,72	15,01	93,35	609,66	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084

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. Мотыльной и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотыльной, 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. 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 общеобразовательных 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, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО:

(Наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 202_

№ _____ от " _____ " _____ 2024



УТВЕРЖДЕНО
«Специальное учреждение»
(Наименование учреждения)

Павлов Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«30» августа 2024

Исполнитель:

ООО "Ближ"

(Наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«30» августа 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтрак)

Для питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении,

учащихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими,

лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание

полицейского, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей)

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельник

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			
309	Макаронны отварные	150	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774			
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			
	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			
	Итого завтрак:	383	9,94	11,92	45,45	330,50	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198			

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		
3	Бутерброд с сыром (18/5/10)	33	3,73	6,90	11,50	126,30	0,024	0,073	0,046	0,309	92,800	63,200	6,020	0,308		
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 завтрак:	255	3,86	6,92	26,70	188,30	0,024	2,903	0,046	0,319	107,000	67,600	8,420	0,668		

День 3 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	Мг	Fe		
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,83	4,17	26,64	112,88	0,128	0,680	0,011	0,362	104,281	164,320	50,164	1,192		
	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	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:	383	7,29	4,69	50,74	221,18	0,141	0,710	0,011	0,562	117,661	174,920	53,124	1,616		

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		
309	Макаронны отварные	150	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774		
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		
	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		
	Итого завтрак:	383	9,94	11,92	45,45	330,50	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198		

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	0,72	0,011	0,09	96,203	115,83	27,345	0,435		
375/376	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		
	Итого завтрак:	383	5,90	3,22	56,22	279,30	0,058	0,750	0,011	0,290	109,583	126,430	30,305	0,859		

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	Мг	Fe		
309	Макаронны отварные	150	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774		
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		
	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		
	Итого завтрак:	383	9,94	11,92	45,45	330,50	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198		

День 7 вторник

№ 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		
3	Бутерброд с сыром (18/5/10)	33	3,73	6,90	11,50	126,30	0,024	0,073	0,046	0,309	92,800	63,200	6,020	0,308		
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 завтрак:	255	3,86	6,92	26,70	188,30	0,024	2,903	0,046	0,319	107,000	67,600	8,420	0,668		

День 8 среда

№ 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		
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	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		
	Итого завтрак:	383	7,13	7,44	51,68	303,30	0,118	0,030	0,071	0,368	155,772	151,017	28,535	2,164		

День 9 четверг

№ 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	0,72	0,011	0,09	96,203	115,83	27,345	0,435		
375/376	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		
	Итого завтрак:	383	5,90	3,22	56,22	279,30	0,058	0,750	0,011	0,290	109,583	126,430	30,305	0,859		

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. рцл.	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"	150	5,83	4,17	26,64	112,88	0,128	0,680	0,011	0,362	104,281	164,320	50,164	1,192		
375/376	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		
	Итого завтрак:	383	7,29	4,69	50,74	221,18	0,141	0,710	0,011	0,562	117,661	174,920	53,124	1,616		

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных 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. Шевкун.)
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 общеобразовательных организаций».

Примечания: *

При приготовлении блюд используется йодированная соль.