

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

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



Исполнитель: Шарин Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«09» сентября 2024

Исполнитель: ООО "Блиц"
(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«09» сентября 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (ЗАВТРАКИ) для питания
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)
(возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя
День 1 понедельник
Сезон: осень-зима
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводв. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты 150/60	210	14,70	10,00	33,92	308,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280	
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	
	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	
	Кондитерское изделие промышленного производства	45	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:	510	19,97	10,94	80,92	518,24	0,213	24,810	0,039	5,790	87,760	214,740	74,600	42,430	

День 2 вторник
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводв. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
278/331	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 рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) 150/60	210	9,26	6,21	40,92	270,15	0,246	10,500	0,000	1,030	23,220	219,530	147,830	5,000
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
	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:	562	20,80	21,86	91,17	672,15	0,496	13,981	0,010	3,042	64,110	338,380	180,295	6,830

День 3 среда
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
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
	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
	Кондитерское изделие (зефир)	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:	525	22,18	29,09	76,29	697,36	0,224	21,625	0,110	3,507	121,510	261,150	46,898	3,875

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	Мg	Fe
229	Рыба, тушенная 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 (огурцы) 150/60	210	3,48	4,86	19,61	144,45	0,160	24,040	0,000	0,240	47,180	104,600	36,150	1,310
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	1,39	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:	590	20,56	11,65	70,91	480,75	0,286	33,320	0,006	5,830	111,530	184,530	92,090	3,254

День 5 пятница
ЗАВТРАК

№ 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
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
309/54-20 ₃	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный 150/60	210	7,32	4,67	33,65	190,65	0,075	1,155	0,001	0,970	27,060	58,620	27,870	1,295
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
	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:	555	19,98	22,48	50,10	557,61	0,364	4,153	0,011	3,136	63,310	195,790	66,050	3,541

2 недели
День 6 понедельник
ЗАВТРАК

ЗАБІРРАК														
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводды, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	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 расстычатая гречневая/салат из моркови с яблоками 150/60	210	9,24	6,19	43,75	267,69	0,240	2,630	0,000	0,820	29,220	230,650	154,060	5,100
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
	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:	555	27,91	17,38	84,04	590,26	0,357	4,770	0,035	2,718	90,310	371,720	185,346	7,142

День 7 вторник
ЗАВТРАК

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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 150/60	210	3,85	6,75	22,35	173,49	0,150	28,420	0,000	5,210	51,960	103,580	36,800	1,290
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
	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:	562	16,57	24,56	69,65	542,45	0,439	34,218	0,010	7,386	91,310	242,350	75,980	3,616

День 8 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	Мg	Fe
295/332	Котлеты рубленые 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)	210	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
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
/сск	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:	555	18,86	16,56	87,56	565,45	0,279	11,560	0,030	2,470	63,390	180,110	59,900	2,990

День 9 четверг

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
259	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (огурцы) (50/125)/60	235	12,72	29,56	17,72	390,20	0,390	9,700	0,000	3,150	38,890	198,220	51,240	3,320
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
	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	45	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:	542	20,45	32,60	68,12	641,20	0,483	14,130	0,023	3,160	173,010	322,480	81,340	4,450

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	Mg	Fe
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
309/54-213 2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная 150/60	210	6,22	3,84	32,39	181,79	0,053	1,733	0,002	0,776	37,188	61,911	27,021	1,181
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
	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:	555	23,27	7,42	77,86	520,60	0,161	2,067	0,017	0,821	76,814	189,852	53,381	2,947

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. – 54 с.
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
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_



Шадрин Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«09» сентября 2024

Исполнительное учреждение
ООО "Блиц"
(наименование учреждения)
В.П.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«09» сентября 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с родительской доплатой.
(для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя
Сезон: осень-зима
День 1 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	Мg	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/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	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144			
	Итого завтрак:	343	13,95	15,44	48,03	389,1	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			
	Всего за день:	1053	36,39	32,64	145,80	1021,59	0,415	25,658	0,153	9,331	470,570	546,470	142,340	42,996			

День 2 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., 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 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:	302	9,25	6,37	29,86	214	0,05	3,12	0,039	0,28		115,51	128,47	18,69	0,92	

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 /сж	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 рассычатая 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/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:	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:	1042	30,09	33,48	133,49	960,13	0,551	20,641	0,059	5,543		230,966	473,766	197,565	8,428	

День 3 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	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	
	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:	388	7,33	8,31	50,74	254,18	0,141	0,71	0,031	0,617		118,861	176,42	53,124	1,626	

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		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:	1118	32,57	40,47	126,01	950,69	0,490	130,555	0,141	6,309		272,311	502,185	127,537	6,560	

День 4 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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/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	
	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:	343	13,03	14,58	46,39	370,5	0,103	1,44	0,1	0,878	313,04	224,7	28,26	1,058	

Обед

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 (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/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	0,50	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:	1141	35,47	32,79	136,58	999,20	0,456	43,820	0,116	9,361	476,600	454,130	141,920	5,632

День 5 пятница

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	Мg	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	
	Итого завтрак:	383	5,9	3,22	56,22	279,30	0,058	0,750	0,011	0,290	109,583	126,430	30,305	0,859	

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 /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
309/54-203-2020	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
	Всего за День:	1113	30,40	30,88	159,11	1019,06	0,643	10,121	0,022	5,851	156,518	396,795	127,155	6,083

2 неделя
День 6 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mг	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/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
	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:	343	13,01	13,13	46,36	357,30	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, 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/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
	Всего за День:	1083	41,51	35,85	140,81	1044,52	0,416	39,085	0,137	6,106	442,530	549,410	123,241	6,236

День 7 вторник

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
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 завтрак:	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

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/сск	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/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:	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:	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

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	Мg	Fe	
173	Каша молочная вязкая из пшенной 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 /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	
	Итого завтрак:	383	7,13	7,44	51,68	303,30	0,12	0,03	0,07	0,37		155,77	151,02	28,54	2,16	

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	
255/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплат 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)	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/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:	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	
	Итого завтрак:	1113	27,59	25,76	159,33	983,81	0,475	13,290	0,101	3,958		247,268	370,467	108,507	6,448	

День 9 четверг

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	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.	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	
	(18/5)															
	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. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., 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)отруцы) 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	
	Всего за день:	1028	31,30	45,44	103,47	953,15	0,82	117,14	0,13	6,80		142,44	427,95	115,28	8,23	

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	Mg	Fe		
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "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 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	10,15	12,32	48,08	296,89	0,133	0,747	0,069	0,656	240,433	234,990	53,358	1,675		

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		
309/54-213	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		
2020																
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 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. 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. Братина, 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: *

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 к Контракту
№ _____ от "____" _____ 2024



(наименование учреждения)

Иванов Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«09» сентября 2024



(наименование учреждения)

Иванов Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«09» сентября 2024

Меню прототавляемых блюд двухнедельное (завтраки) 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 - 11 лет)

1 неделя

День 1 понедельник

Сезон: осень-зима

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
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
291/сж	Плов 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
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
	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
	Кондитерское изделие	45	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	промышленного производства													
	Итого:	510	19,97	10,94	80,92	518,24	0,213	24,810	0,039	5,790	87,760	214,740	74,600	42,430

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	Мg	Fe	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
278/331	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	Каша расстятая 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	
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	
	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:	562	20,80	21,86	91,17	658,95	0,496	13,981	0,010	3,042	64,110	338,380	180,295	6,830	

День 3 среда
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводв. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
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
	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
	Кондитерское изделие (зефир)	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:	525	22,18	29,09	76,29	697,36	0,224	21,625	0,110	3,507	121,510	261,150	46,898	3,875

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	Мg	Fe	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	
229	Рыба, тушенная 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	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010	
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	1,39	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:	590	20,56	11,65	70,91	480,75	0,286	30,380	0,006	5,830	111,530	184,530	92,090	3,254	

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	
54-203-2020	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195	
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	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110	
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	
	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:	555	19,98	22,48	80,15	557,61	0,364	4,153	0,011	3,136	63,310	195,790	66,050	3,551	

2 недели

День 6 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	Mg	Fe	
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640	
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	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	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	
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	
/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:	555	27,91	17,38	84,04	590,26	0,357	4,770	0,035	2,718	90,310	371,720	185,346	7,142	

День 7 вторник

ЗАВТРАК

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводв. г	Эн. Цен. ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
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	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010		
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		
	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:	562	16,57	24,56	69,65	542,45	0,439	34,218	0,010	7,386	91,310	242,350	75,980	3,616		

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	Мg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыпленка 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	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
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
	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:	555	18,86	16,56	87,56	565,45	0,279	11,560	0,030	2,470	63,390	180,110	59,900	2,990

День 9 четверг

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
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
259	Жаркое по-домашнему (свинина) (50/125)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
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
	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	45	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:	542	20,45	32,60	68,12	641,20	0,483	14,130	0,023	3,160	173,010	322,480	81,340	4,450

День 10 пятница
ЗАВТРАК

№ сб. рел.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
54-21 ⁵ -2020	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,15	6,15	31,35	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195		
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе	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	Макаронные изделия отварные	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		
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		
	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:	555	23,27	7,42	77,86	520,60	0,161	2,067	0,017	0,821	76,814	189,852	53,381	2,947		

День	День, недели	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Понедельник	510	19,97	10,94	80,92	518,24	0,213	24,810	0,039	5,790	87,760	214,740	74,600	42,430		
2	Вторник	562	20,80	21,86	91,17	658,95	0,496	13,981	0,010	3,042	64,110	338,380	180,295	6,830		
3	Среда	525	22,18	29,09	76,29	697,36	0,224	21,625	0,110	3,507	121,510	261,150	46,898	3,875		
4	Четверг	590	20,56	11,65	70,91	480,75	0,286	30,380	0,006	5,830	111,530	184,530	92,090	3,254		
5	Пятница	555	19,98	22,48	80,15	557,61	0,364	4,153	0,011	3,136	63,310	195,790	66,050	3,551		
6	Понедельник	555	27,91	17,38	84,04	590,26	0,357	4,770	0,035	2,718	90,310	371,720	185,346	7,142		
7	Вторник	562	16,57	24,56	69,65	542,45	0,439	34,218	0,010	7,386	91,310	242,350	75,980	3,616		
8	Среда	555	18,86	16,56	87,56	565,45	0,279	11,560	0,030	2,470	63,390	180,110	59,900	2,990		
9	Четверг	542	20,45	32,60	68,12	641,20	0,483	14,130	0,023	3,160	173,010	322,480	81,340	4,450		
10	Пятница	555	23,27	7,42	77,86	520,60	0,161	2,067	0,017	0,821	76,814	189,852	53,381	2,947		
	Итого :	5511	210,55	194,54	786,67	5772,87	3,302	161,694	0,291	37,860	943,054	2501,102	915,880	81,085		
	В среднем за 10 дней:	551	21,05	19,45	78,67	577,29	0,330	16,169	0,029	3,786	94,305	250,110	91,588	8,109		
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (заправка- 25%)	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,175		275	275	62,5	3		
	% выполнения выхода блюд	110														
	% выполнения норм СанПиН		109,37	98,50	93,93	98,26										

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. Мотыльевой и В.А. Тутельяна. – М.: Делли шнос, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотыльевой, В. А. Тутельяна- М.: Делли 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_

Приложение № 2.6. к Контракту
от " " 2024



Исполнитель: Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«09» сентября 2024



Исполнитель: Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«09» сентября 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеды) 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, проходившими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибши 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	Mg	Fe
96	Рассолыник ленинградский со сметаной (200/5)	205	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 птицы (100/25)	125	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:	570	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

№ 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 (200/5)	205	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	Тефтели (1 вариант) 50/30 (свин.)	80	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	100	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:	625	23,42	31,07	112,27	826,78	0,558	12,446	0,023	5,524	118,310	371,106	201,116	8,284

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	Мг	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	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 (50/30)	80	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	100	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:	620	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

№ 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 200/5	200	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	Пюре картофельное	100-	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:	558	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 питания														
№ 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	200	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 сжк	Биточки с соусом (свинина) (50/30)	80	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	100	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:	620	24,38	28,15	104,87	752,35	0,569	9,504	0,017	5,591	49,858	273,298	97,830	5,263

День 5 пятница

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 (200/5)	205	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 (80/30)	80	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	100	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:	625	29,96	24,47	98,14	728,58	0,431	36,463	0,048	5,101	124,863	417,863	201,076	7,662

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 крутой (рисовый)	200	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) (50/30)	80	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	100	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:	620	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

№ 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	200	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 (50/30)	80	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	100	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:	620	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

№ 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	200	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	Жаркое по-домашнему (свинина) 100/25	125	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:	565	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

№ 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	
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (200/5)	205	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 40/40	80	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	100	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:	625	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. – 5с.
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: Скурихин И.М., Тутельян 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 соленные

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.

Начальная школа										5-11 класс																				
	Обед (бюджет, 1-4 кл) (80 р)	Двухразовое – ОБЗ (бюджет, 1-4 кл) (112 р) 1 смена	Двухразовое – ОБЗ (бюджет, 1-4 кл) (112 р) 2 смена	ГПД 1-4 кл (с род. доплатой) (105 р)	ГПД 1-4 кл ОБЗ (с род. доплатой) (139 р)	ГПД 1-9 кл СВО (бюджет) (139 р)	СВО МК 80 р	2-разовое пит.	льг ота	Бюджет (5-11 кл) (20 р)	Одноразовое питание с род. Доплатой	Обед – многолетние (бюджет, 5-11 кл) (55 р)	Обед – опека (бюджет, 5-11 кл) (55 р)	Обед – СВО (бюджет, 5-11 кл) (80 р)	Завтрак (с род. доплатой, 5-11 кл) (80 р)	Обед (с род. доплатой, 5-11 кл) (80 р)	Обед – многолетние (с род. доплатой, 5-11 кл) (80 р)	Обед – опека (с род. доплатой, 5-11 кл) (80 р)	Двухразовое – ОБЗ (бюджет, 5-11 кл) (129 р) 1 смена	Двухразовое – ОБЗ (бюджет, 5-11 кл) (129 р) 2 смена	ГПД 5-11 кл ОБЗ (с род. доплатой) (139 р)	ГПД СВО СК	2-разовое пит.	Пост	Интервал	Итого:				
14	656	7		13		1		рп		341		102	7	19		279	1		11								81	40	1437	
5	229	10		43	9	5				205		61	3	9		155			7										736	
15	370	1								315		61	1	7		142	1		5										894	
24	189	1								246		42	2	2		7													489	
36	190	17		13						135		38	1	4		89			22										509	
14 ф (22)	27	1								9		11	3	3		7			1										59	
40	175	3		24	22					139		52	4	3		88			27										537	
47	263	3		45						237		61	5	7		115			8										744	
52	134	1		38	1	1				86		50	3	6		100			4										424	
1	1									240		60	3	6		4			1										314	
50	263	1		37	1	1				259		70	4	9		56			2										702	
49	213	1		67		2				284		43	2	5		8			1										626	
49 ф	153	1		33		4				166		54	1	4		27			2										445	
61	440	4								486		98	2	9		47			5										1091	
32 ксе ОБЗ		53			12														90										161	
16 ксе ОБЗ		37			36														99										172	
64	347			39		1				279		69	1	7		229			5										594	
4	216			7						292		65	4	9															976	
4ф	35									25		29	5	1															95	
7	213	4								248		39	5	7		16			5										537	
45	187	5		24						173		37	5	6		69			6										512	
72	340	5			8					333		73	4	2		162			4										1008	
2	276	1		16						326		54	7	6		36			2										724	
1 (кн.)	294	2											1	1															298	
15																													105	
1										150		17				12			3										105	
23	219	3		7						267		60	5	8		25			22										182	
6	328	12								416		91	2	9															571	
6 в 18 (10 и 11 кл)										55		11				5		1											895	
27	472	15		2		3				222		55	2	7		214			8										73	
46	254									309		47	3	7					5										1000	
Итого:	6483	187	0	485	89	18	0	0	0	424	0	1450	85	149	0	1892	2	1	144	0	0	6	0	0	0	0	105	0		17355

2-х разовое
ГПД ОБЗ

+ дорожные
+ Забраски
+ Забраски

МК
+ Основное
+ Основное

23+

15

27

20к
с/к

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

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

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "НПК "Специитание"
(наименование учреждения)
Издрип Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«09» сентября 2024
Исполнитель
ООО "Блиц"
(наименование учреждения)
Издрип Д.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«09» сентября 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки)

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

Сезон: осень-зима
День 1 понедельник

Завтрак

№ 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
	Кондитерское изделие	45	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
	промышленного производства													
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:	260	8,55	11,42	36,35	282,20	0,050	0,170	0,080	0,678	196,080	129,700	14,100	1,054

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	Мg	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

№ 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"	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

№ 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	
	Кондитерское изделие промышленного производства	45	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	
	Итого завтрак:	260	8,55	11,42	36,35	282,20	0,050	0,170	0,080	0,678	196,080	129,700	14,100	1,054	

День 5 пятница

Завтрак											Минеральные вещества				
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
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	Мg	Fe
	Кондитерское изделие промышленного производства	45	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
	Итого завтрак:	260	8,55	11,42	36,35	282,20	0,050	0,170	0,080	0,678		196,080	129,700	14,100	1,054

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
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	Мg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной 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	Мg	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. 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"	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017. – 544
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотильный, 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. Братина, И.Г. Шевчук.)
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.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

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



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



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

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, посещающих 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		
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/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		
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/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:

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/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:	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. 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
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 (200/15/77)	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	1,44	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	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 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	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
	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	Углеводв. 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
15	Сыр порционными	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	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
/сжк	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	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

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 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:	1418	47,06	54,52	161,59	1292,69	0,560	132,925	0,319	7,111	576,491	750,325	149,377	8,166

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	Мg	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/ссж	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 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 (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/ссж	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 /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:	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. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
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	3,0590		

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	0,068	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 (пиринки)	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 неделя
День 6 понедельник

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	Мg	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/ссж	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	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 (60/30)	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 раскатытая 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/ссж	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	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	Углеводв. 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	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
268/331 /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	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:

	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
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
		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 полдник:	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
	Всего за день:													

День 8 среда

Завтрак:

№ 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	
173	Каша молочная вязкая из пшенной 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 /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	
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	10,62	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	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 рубленные из бройлер-цыпלט 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	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		
	Всего за День:	1403	43,14	37,59	201,37	1320,06	0,632	13,995	0,180	5,68	644,143	687,092	166,007	7,898		

День 9 четверг

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	Мg	Fe
210/ 54-20 ₃ -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 (200/15/77)	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. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., 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 (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 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. 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 овс.хл. "Теркулес" 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	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
15	Сыр порциими	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	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/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 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 /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	0,900	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 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делли плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Делли 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: Скурин 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 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.