

СОГЛАСОВАНО

*И.И. Селев* №17

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«16» г. ФЕВРАЛЯ 2024

Приложение № 2.6. к Контракту  
№ 4 от "26" 07 2024

УТВЕРЖДАЮ



Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2024

Меню приготавливаемых 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 полиции, 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				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
96	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5)	205	2,280	6,590	12,340	123,450									
291/ссж	Плов из птицы (100/25)	125	14,700	10,000	31,220	273,240	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950	
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700	
	<b>Итого:</b>	570	22,440	17,200	97,770	632,490	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
							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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5)	205	2,060	6,420	11,290	119,950								
278/366 /ссж	Тефтели (1 вариант) 50/30 (свин.)	80	7,800	17,880	12,260	245,480	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,600	6,090	38,640	243,750	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	<b>Итого:</b>	625	23,590	30,930	113,220	830,180	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
							0,550	11,846	0,023	5,514	129,110	378,266	202,296	8,234

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	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,690	2,840	17,460	118,250	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	14,610	17,970	2,640	230,960	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	100	3,110	13,260	15,360	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	620	25,870	34,680	89,670	781,210	0,377	34,331	0,121	6,052	178,108	361,088	93,838	5,197

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	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	200	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/30)	80	10,760	5,750	3,800	116,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312	Пюре картофельное	100	3,300	4,830	18,950	140,850	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	620	21,220	17,570	82,040	583,800	0,332	41,780	0,016	8,273	172,080	228,790	113,280	4,380

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	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	200	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/366	Биточки с соусом (свинина) (50/30)	80	7,970	17,770	10,603	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309	Макаронные изделия отварные	100	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	620	24,380	28,150	104,873	752,350	0,569	9,504	0,017	5,591	49,858	273,298	97,830	5,263

## 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	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5)	205	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (50/30)	80	13,980	11,150	2,813	167,580	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,600	6,090	38,640	243,750	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	625	29,960	24,470	98,143	728,580	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	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,970	2,730	14,580	90,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (50/30)	80	7,970	17,770	10,603	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312	Пюре картофельное	100	3,450	5,770	20,750	155,130	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	620	18,850	26,880	100,143	693,650	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	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 40/40	80	12,420	3,370	3,510	94,380	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	100	3,980	5,400	37,820	216,300	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	620	24,100	12,090	108,050	640,680	0,254	11,968	0,017	1,916	90,531	273,211	80,359	4,276

**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	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259	Жаркое по-домашнему (свинина) 100/25	125	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	565	23,490	35,410	87,810	770,650	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620

**День 10 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
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (200/5)	205	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332 /ссж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (50/30)	80	9,840	11,120	12,100	188,300	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
309	Макаронные изделия отварные	100	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348/ссж	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	625	23,140	22,760	101,940	703,580	0,347	17,555	0,047	5,203	140,063	226,378	86,645	4,167

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
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  
МКУ г. Сочи №17  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СОЧИ

И. Писарева  
(наименование общеобразовательного учреждения)  
БОУ СОШ №17

(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
16, 12, 2024  
Борисова И.И.

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Ника-плюс"  
(наименование учреждения)  
Фролов С.Ю.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
16, 12, 2024

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

1 неделя

Сезон: осень-зима  
День 1 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	88,600	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак:	358	14,000	17,260	54,330	429,400	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	30	0,790	1,950	4,180	38,240	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	15,840	137,430	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/ссж	Плов из птицы	150	13,910	8,050	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	680	22,440	17,200	105,860	681,470	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
	Всего за день:	1038	36,440	34,460	160,190	1110,870	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188

День 2 вторник															
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак									
						Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560	
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208	
	Итого завтрак:	325	10,660	10,140	38,820	289,000	0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210	1,128	
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	13,290	127,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250	
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,610	13,000	12,000	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800	
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (120/30)	150	7,210	8,000	33,000	232,000	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838	
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	740	20,840	28,100	108,370	814,550	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458	
	Всего за день:	1065	31,500	38,240	147,190	1103,550	0,563	20,041	0,079	5,786	246,566	494,126	201,265	8,586	

День 3 среда															
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак									
						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	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202	
15	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150	
375/377	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
/ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776	
Обед															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125	
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,470	17,470	2,250	223,560	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620	
143	Рагу из овощей	150	2,600	11,050	12,900	213,000	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885	
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	730	25,220	31,970	89,220	800,360	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934	
	Всего за день:	1133	36,030	44,530	137,320	1093,240	0,495	130,660	0,180	6,384	404,311	577,185	132,787	6,710	

**2 неделя**  
**День 6 понедельник**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,460	9,950	21,320	209,000	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	12,700	0,770
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
0	<b>Итого завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>14,020</b>	<b>16,500</b>	<b>65,090</b>	<b>465,000</b>	<b>0,130</b>	<b>1,540</b>	<b>0,112</b>	<b>1,060</b>	<b>320,280</b>	<b>239,100</b>	<b>32,300</b>	<b>1,510</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассолник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	14,340	135,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,800	10,650	3,090	159,570	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	7,320	4,840	35,650	210,400	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>28,500</b>	<b>22,720</b>	<b>97,430</b>	<b>699,220</b>	<b>0,313</b>	<b>37,645</b>	<b>0,045</b>	<b>5,236</b>	<b>129,970</b>	<b>325,310</b>	<b>94,981</b>	<b>5,182</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1098</b>	<b>42,520</b>	<b>39,220</b>	<b>162,520</b>	<b>1164,220</b>	<b>0,443</b>	<b>39,185</b>	<b>0,157</b>	<b>6,296</b>	<b>450,250</b>	<b>564,410</b>	<b>127,281</b>	<b>6,692</b>

**День 7 вторник**

№ 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
<b>Завтрак</b>														
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	148,000	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	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>11,830</b>	<b>10,790</b>	<b>35,210</b>	<b>285,000</b>	<b>0,060</b>	<b>3,140</b>	<b>0,063</b>	<b>0,513</b>	<b>130,210</b>	<b>151,710</b>	<b>20,910</b>	<b>1,008</b>
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	92,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	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	2,840	4,810	18,650	137,670	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>18,060</b>	<b>25,420</b>	<b>97,340</b>	<b>670,180</b>	<b>0,522</b>	<b>35,126</b>	<b>0,010</b>	<b>12,405</b>	<b>118,594</b>	<b>292,169</b>	<b>109,860</b>	<b>4,506</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1055</b>	<b>29,890</b>	<b>36,210</b>	<b>132,550</b>	<b>955,180</b>	<b>0,582</b>	<b>38,266</b>	<b>0,073</b>	<b>12,918</b>	<b>248,804</b>	<b>443,879</b>	<b>130,770</b>	<b>5,514</b>

День 8 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Завтрак							
							Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>398</b>	<b>10,610</b>	<b>11,690</b>	<b>49,040</b>	<b>342,000</b>	<b>0,120</b>	<b>0,140</b>	<b>0,110</b>	<b>0,440</b>	<b>287,770</b>	<b>226,020</b>	<b>33,790</b>	<b>2,310</b>
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
304/67	Рис отварной/винегрет овощной (120/30)	150	3,250	7,000	31,000	204,000	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/ссж	Компот из яблоч сухеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>18,260</b>	<b>17,900</b>	<b>107,400</b>	<b>677,510</b>	<b>0,349</b>	<b>12,660</b>	<b>0,030</b>	<b>3,580</b>	<b>102,296</b>	<b>226,610</b>	<b>81,152</b>	<b>4,234</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1128</b>	<b>28,870</b>	<b>29,590</b>	<b>156,440</b>	<b>1019,510</b>	<b>0,472</b>	<b>12,795</b>	<b>0,140</b>	<b>4,023</b>	<b>390,068</b>	<b>452,627</b>	<b>114,937</b>	<b>6,548</b>

День 9 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Завтрак							
							Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210/54-20 <sub>2</sub> -2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	90,100	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	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Фрукты свежие по сезону	100	2,800	2,500	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>428</b>	<b>10,590</b>	<b>12,340</b>	<b>39,910</b>	<b>313,100</b>	<b>0,165</b>	<b>5,108</b>	<b>0,149</b>	<b>0,498</b>	<b>177,760</b>	<b>199,125</b>	<b>27,535</b>	<b>1,776</b>
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	18,640	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/огурцы маринованные 180/30	210	12,540	29,530	19,970	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,490</b>	<b>35,410</b>	<b>92,820</b>	<b>770,650</b>	<b>0,685</b>	<b>113,635</b>	<b>0,000</b>	<b>6,305</b>	<b>73,675</b>	<b>313,820</b>	<b>100,745</b>	<b>6,554</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1128</b>	<b>31,730</b>	<b>47,670</b>	<b>115,270</b>	<b>1032,750</b>	<b>0,850</b>	<b>118,740</b>	<b>0,150</b>	<b>6,800</b>	<b>251,440</b>	<b>512,950</b>	<b>128,280</b>	<b>8,330</b>

**День 10 пятница**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Завтрак				Минеральные вещества			
							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	5,210	7,370	23,980	134,590	0,115	0,612	0,030	0,381	95,053	149,390	45,148	1,101
375/376 /ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
15	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>403</b>	<b>10,150</b>	<b>12,140</b>	<b>45,440</b>	<b>281,590</b>	<b>0,133</b>	<b>0,747</b>	<b>0,069</b>	<b>0,656</b>	<b>240,433</b>	<b>234,990</b>	<b>53,358</b>	<b>1,675</b>
							<b>Обед</b>							
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/54-21з-2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (120/30)	150	5,020	3,690	24,240	150,440	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/ссж	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>21,010</b>	<b>13,510</b>	<b>86,510</b>	<b>681,090</b>	<b>0,229</b>	<b>16,702</b>	<b>0,026</b>	<b>3,254</b>	<b>121,884</b>	<b>240,062</b>	<b>76,381</b>	<b>3,772</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1143</b>	<b>31,160</b>	<b>25,650</b>	<b>131,950</b>	<b>841,720</b>	<b>0,362</b>	<b>17,449</b>	<b>0,095</b>	<b>3,910</b>	<b>362,317</b>	<b>475,052</b>	<b>129,739</b>	<b>5,447</b>

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: 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.

*18 шк*

СОГЛАСОВАНО  
М.П. СОСЕТН  
г. Килецав  
 (наименование общеобразовательного учреждения)  
Бересса М.И.  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 16.07.2024



**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда) 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)

I неделя  
 День 1 учебный  
 Сезон: осень-зима

№ 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
							ОБЕД							
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,790	1,950	4,180	38,240	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	15,840	137,430	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сж	Плов из птицы	150	13,910	8,050	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>22,440</b>	<b>17,200</b>	<b>105,860</b>	<b>681,470</b>	<b>0,296</b>	<b>23,930</b>	<b>0,049</b>	<b>8,453</b>	<b>131,090</b>	<b>287,210</b>	<b>106,740</b>	<b>41,600</b>

День 2 вторника  
 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
							ОБЕД							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,960	6,420	13,380	127,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тыфли (2 порции) 60/30 (салат)	90	6,610	13,000	12,000	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (120/30)	150	7,210	8,000	33,000	232,000	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>20,840</b>	<b>28,100</b>	<b>108,370</b>	<b>814,550</b>	<b>0,490</b>	<b>16,920</b>	<b>0,020</b>	<b>5,250</b>	<b>126,260</b>	<b>352,460</b>	<b>180,060</b>	<b>7,460</b>

День 3 среда  
 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
							ОБЕД							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,470	17,470	2,250	223,500	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,600	11,050	12,900	213,000	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>25,220</b>	<b>31,970</b>	<b>89,220</b>	<b>800,360</b>	<b>0,349</b>	<b>129,845</b>	<b>0,110</b>	<b>5,692</b>	<b>153,450</b>	<b>325,765</b>	<b>74,413</b>	<b>4,934</b>

День 4 четверг

№ 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
							ОБЕД							
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	10,200	136,000	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	10,760	5,750	4,800	123,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/52	Пюре картофельное/салат из свеклы отварной 120/30	150	3,300	7,000	22,000	171,000	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	28,870	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	768	22,440	20,380	97,170	695,900	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

День 5 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
							ОБЕД							
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/ТТК	Макаронные изделия отварные/икра кабачковая (120/30)	150	6,420	4,600	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	22,130	27,390	101,690	739,760	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							ОБЕД							
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	14,340	135,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушеная в соусе (60/30)	90	13,800	10,650	3,090	159,570	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
303/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,320	4,840	35,650	210,400	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/сск	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	28,500	22,720	97,430	699,220	0,310	37,650	0,050	5,240	129,970	325,310	94,980	5,180

День 7 вторник

№ 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
							ОБЕД							
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	92,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	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	2,840	4,810	18,650	137,670	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	18,060	25,420	97,340	670,180	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

День 8 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины							
							ОБЕД				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,680	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/366	Фрикадельки тушенное в соусе 45/45	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	1,000
304/67	Рис отварной/салат из овощей (120/30)	150	3,750	7,000	31,000	204,000	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	23,130	13,360	105,990	709,810	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	81,152	4,234

День 9 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины							
							ОБЕД				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	18,640	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/огурцы маринованные 180/30	210	12,540	29,530	19,970	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/сск	Компот из смеси фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	700	23,490	35,410	92,820	770,650	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	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины							
							ОБЕД				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (750/10)	260	2,030	6,450	8,260	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,050	0,850
295/332	Котлеты рубленные из брейзер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,150	1,080	0,080	1,770	31,600	65,900	15,460	0,816
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из отварной фасоли (120/30)	150	5,020	3,690	24,240	150,440	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/сск	Компот из фруктов	200	0,330	0,020	28,830	118,200	0,020	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	21,010	13,510	86,510	681,090	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772
	Итого за 10 дней	7318	227	235	982	7263								
	В среднем	732	23	24	98	726								

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- 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
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 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.



Меню приготавливаемых блюд двухдневное (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, возрастной категории - 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 (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,300	2,800	1,400	0,280
1	Бутерброд с сыром/колбасой (118/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	88,400	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак	358	14,000	17,260	54,380	429,400	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588
96	Рисовый Ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/45	Плов из курицы/салат из брокколи/вишневый соус (180/30)	210	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/сск	Комлот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	710	20,070	16,930	96,570	626,090	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	105,740	41,600
	Всего за день	1068	34,070	34,190	150,950	1055,490	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188

День 2 вторник

№ 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
222/336	Пудинг из творога ванильный с яблоками 50/30	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,950
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (118/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак	325	10,660	10,140	38,820	289,000	0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210	1,128
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Торт (2 варианта) 60/30 (смет.)	90	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,013	2,351	15,860	72,410	18,416	0,954
302/67	Наши рассольчатая гречневая/винегрет овощной (150/30)	180	1,330	6,120	39,780	250,350	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
348/сск	Комлот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,890	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	780	13,550	30,690	113,160	830,380	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504
	Всего за день	1105	24,610	40,830	151,980	1119,380	0,596	20,216	0,082	6,257	363,620	527,731	231,526	9,632

День 3 среда

№ 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 манная с яблоками из смеси "Гаршма" г/мл/с/л 150/5	155	5,870	7,790	26,540	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,830	50,164	1,203
15	Сыр пахта	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	26,200	6,360	0,160
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,300	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак	403	10,810	12,560	46,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	68,374	1,776
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	17,480	118,200	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,610	17,970	2,640	230,960	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,110	13,380	15,960	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/сск	Комлот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,280	20,780	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	770	21,520	34,600	77,220	730,210	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131
	Всего за день	1173	34,330	47,160	125,320	1023,090	0,515	134,416	0,191	6,994	417,023	592,508	138,192	6,907

День 4 четверг

№ 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 (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (118/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак	348	13,050	17,850	46,250	397,200	0,110	1,440	0,100	0,931	315,560	230,100	29,220	1,122
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	8,260	109,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (60/50)	100	10,760	5,750	3,800	116,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/52	Пюре картофельное/салат из свежих овощей 150/30	180	3,300	4,830	18,060	140,850	0,152	19,310	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/сск	Комлот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,890	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	780	20,070	17,760	86,350	583,800	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574
	Всего за день	1128	33,120	35,610	132,600	981,000	0,463	48,820	0,116	9,414	479,120	459,830	143,880	5,696

**День 5 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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
388	Батон водорослевый	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Плоды свежих (по сезону)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>483</b>	<b>6,300</b>	<b>3,440</b>	<b>63,380</b>	<b>311,000</b>	<b>0,088</b>	<b>10,750</b>	<b>0,011</b>	<b>0,490</b>	<b>125,583</b>	<b>137,430</b>	<b>39,305</b>	<b>3,059</b>
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	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	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/101	Макаронные изделия отварные/кнур набухающая (150/30)	180	0,880	0,070	0,400	221,660	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
TKH	Налисок апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>16,770</b>	<b>23,360</b>	<b>74,540</b>	<b>783,480</b>	<b>0,603</b>	<b>9,509</b>	<b>0,014</b>	<b>5,833</b>	<b>51,073</b>	<b>282,591</b>	<b>103,110</b>	<b>5,242</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1253</b>	<b>23,070</b>	<b>26,800</b>	<b>137,920</b>	<b>1094,480</b>	<b>0,691</b>	<b>20,259</b>	<b>0,025</b>	<b>6,322</b>	<b>176,656</b>	<b>420,021</b>	<b>142,415</b>	<b>8,601</b>

**День 6 понедельник**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронные изделия отварные с салатом (100/5/15)	120	8,460	9,950	21,320	209,000	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	136,300	12,700	0,770
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Бутерброд с колбасой (18/5/10)	33	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,090	10,000	23,800	5,600	0,600
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>14,020</b>	<b>15,500</b>	<b>65,090</b>	<b>465,000</b>	<b>0,130</b>	<b>1,540</b>	<b>0,113</b>	<b>1,060</b>	<b>920,280</b>	<b>239,100</b>	<b>23,300</b>	<b>1,510</b>
96	Резанная картофельная со сметаной (250/10)	260	3,380	6,960	13,340	123,450	0,093	8,420	0,010	3,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Пюре, тушеная в соусе (60/40)	100	13,980	11,150	2,810	167,580	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови и яблоки (150/30)	180	5,120	5,140	32,030	194,850	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/сск	Момолот из свинки (замороженный) яйцо	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,900	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>24,110</b>	<b>23,250</b>	<b>90,330</b>	<b>673,280</b>	<b>0,332</b>	<b>37,778</b>	<b>0,048</b>	<b>5,400</b>	<b>136,022</b>	<b>328,583</b>	<b>100,281</b>	<b>5,563</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1138</b>	<b>38,130</b>	<b>39,750</b>	<b>155,420</b>	<b>1138,280</b>	<b>0,462</b>	<b>39,318</b>	<b>0,160</b>	<b>6,460</b>	<b>456,302</b>	<b>567,683</b>	<b>132,581</b>	<b>7,073</b>

**День 7 вторник**

№ 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
223/336	Зеленый из картофеля с яичным соусом (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	148,000	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	0,130	0,020	15,300	62,000	0,000	2,830	0,000	0,020	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с мясной колбасой (18/5/10)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,268
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>11,830</b>	<b>10,790</b>	<b>35,310</b>	<b>285,000</b>	<b>0,060</b>	<b>3,140</b>	<b>0,063</b>	<b>0,513</b>	<b>130,210</b>	<b>151,710</b>	<b>20,910</b>	<b>1,008</b>
101	Суп картофельный с крупой (карш) (60/40)	250	1,970	2,730	14,580	90,750	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	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из брокколиной капусты (150/30)	180	3,450	5,770	20,750	155,130	0,146	26,610	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/сск	Момолот из смеси с/буурел	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>16,480</b>	<b>26,610</b>	<b>98,040</b>	<b>687,250</b>	<b>0,553</b>	<b>38,891</b>	<b>0,013</b>	<b>12,471</b>	<b>138,912</b>	<b>312,421</b>	<b>116,390</b>	<b>4,768</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1095</b>	<b>28,310</b>	<b>37,400</b>	<b>134,180</b>	<b>972,280</b>	<b>0,613</b>	<b>42,091</b>	<b>0,076</b>	<b>13,983</b>	<b>259,122</b>	<b>464,131</b>	<b>137,300</b>	<b>5,756</b>

**День 8 среда**

№ 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 пшеничной крупы	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
15	Суп подливный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>398</b>	<b>10,610</b>	<b>11,690</b>	<b>49,040</b>	<b>347,000</b>	<b>0,120</b>	<b>0,140</b>	<b>0,110</b>	<b>0,440</b>	<b>152,000</b>	<b>143,000</b>	<b>27,970</b>	<b>2,310</b>
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,090	109,900	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе телят, тушеное в соусе (50/50)	100	12,420	3,370	3,510	94,380	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304/67	Рис отварной/карш с овощами (150/30)	180	3,980	5,400	37,820	216,300	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/сск	Момолот из ябл. сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>19,150</b>	<b>19,570</b>	<b>115,440</b>	<b>728,200</b>	<b>0,356</b>	<b>12,787</b>	<b>0,033</b>	<b>3,696</b>	<b>105,782</b>	<b>247,052</b>	<b>85,259</b>	<b>4,359</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1168</b>	<b>29,760</b>	<b>31,260</b>	<b>164,480</b>	<b>1070,200</b>	<b>0,479</b>	<b>12,922</b>	<b>0,143</b>	<b>4,109</b>	<b>383,554</b>	<b>468,079</b>	<b>119,044</b>	<b>6,673</b>

**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	Ca	P	Mg	Fe				
							0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108				
210/34-20-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	90,100												
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360				
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208				
	Плоды свежие (по сезону)	100	2,800	2,500	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100				
	Итого завтрак:	428	10,590	12,340	39,910	313,100	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	Ca	P	Mg	Fe
							0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,875	2,050
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250								
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/огурцы маринованные 180/30	210	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/сск	Компот из свежих фруктов	200	0,680	0,280	20,760	68,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	21,140	35,330	75,360	719,650	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	133,820	100,745	6,554
	Всего за день:	1128	31,730	47,670	115,270	1032,750	0,850	118,740	0,150	6,800	251,440	512,950	128,280	8,330

**День 10 пятница**

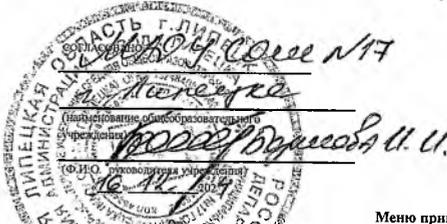
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
							0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
173	Молоко молочная ваниль из обезж. "Гардиолес" с м/сл 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880								
375/376/сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
15	Батон Подорожничий	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Сыр пошеманский	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	297,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,680	10,580	11,400	179,550	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,816
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/1/1)	260	2,030	6,450	6,280	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,090	55,100	23,030	0,850
309/54,21,2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (150/30)	180	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
349/сск	Компот из яблок	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,350	14,740	92,150	603,260	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084
	Всего за день:	1183	34,160	27,300	140,250	896,140	0,391	17,551	0,101	4,145	375,673	509,947	140,119	5,860

При составлении меню были использованы следующие источники информации:

- 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. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, / М.П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.: 2021, 289 с. подготовлено Федеральными службам по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Бригина).
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник И.М., Тутельян 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 зачисляются на овощи соевые
- в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки
- Фрукты в ассортименте\* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоки, мандарины, груши, бананы.
- При приготовлении блюд используется йодированная соль.



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, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющих 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;  
 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. рац.	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 (250/30)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	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 (150/30)	180	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/сскж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>20,070</b>	<b>16,930</b>	<b>96,570</b>	<b>626,090</b>	<b>0,296</b>	<b>23,930</b>	<b>0,049</b>	<b>8,453</b>	<b>131,090</b>	<b>287,210</b>	<b>106,740</b>	<b>41,600</b>

День 2 вторник

Обед

№ сб. рац.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/366	Тефтели (2 варианта) 60/30 (свин.) /сскж	90	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/Винегрет овощной (150/30)	180	8,600	6,120	39,780	250,350	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730
348/сскж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>13,950</b>	<b>30,690</b>	<b>113,160</b>	<b>830,380</b>	<b>0,530</b>	<b>17,100</b>	<b>0,020</b>	<b>5,720</b>	<b>133,310</b>	<b>386,060</b>	<b>210,320</b>	<b>8,500</b>

День 3 среда

Обед

№ сб. рац.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	17,460	118,250	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	14,610	17,970	2,640	230,960	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,110	13,260	15,960	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/сскж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>23,520</b>	<b>34,600</b>	<b>77,220</b>	<b>730,210</b>	<b>0,369</b>	<b>133,601</b>	<b>0,121</b>	<b>6,302</b>	<b>166,968</b>	<b>341,088</b>	<b>79,818</b>	<b>5,131</b>

День 4 четверг

Обед

№ сб. рац.	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 картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	8,260	105,950	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	10,760	5,750	3,800	116,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/71	Пюре картофельное/салат из отварной свеклы 150/30	180	3,300	4,830	18,950	140,850	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/сскж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>20,070</b>	<b>17,760</b>	<b>86,350</b>	<b>583,800</b>	<b>0,353</b>	<b>42,380</b>	<b>0,016</b>	<b>8,483</b>	<b>163,560</b>	<b>229,430</b>	<b>113,660</b>	<b>4,574</b>

День 5 пятница

Обед

№ сб. рац.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/366	Биточки с соусом (свинина) (60/40) /сскж	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/пром.п р-ва	Макаронные изделия отварные/кира кабачковая (150/30)	180	6,020	6,420	28,650	195,650	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>16,770</b>	<b>23,360</b>	<b>74,540</b>	<b>783,480</b>	<b>0,603</b>	<b>9,509</b>	<b>0,014</b>	<b>5,833</b>	<b>51,073</b>	<b>282,591</b>	<b>103,110</b>	<b>5,542</b>

2 неделя  
День 6 понедельник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Распльнич ленинградский со сметаной (250/30)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	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	13,980	11,150	2,810	167,580	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Наша распычатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	9,055	6,040	42,140	257,700	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) яблок	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	780	24,110	23,250	90,330	673,280	0,330	37,780	0,050	5,400	136,020	328,580	100,280	5,560

День 7 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	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	90,750	0,085	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокожанной капусты (150/30)	180	3,450	5,770	20,750	155,130	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	770	16,480	26,610	98,940	687,250	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	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	12,420	3,370	3,510	94,380	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304/71	Рис отварной/винегрет овощной (150/30)	180	3,980	5,400	37,820	216,300	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	770	19,150	19,570	115,440	728,200	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359

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	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/ олуцы маринаованные 180/30	210	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	700	21,140	35,330	75,360	719,650	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				Минеральн			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/30)	260	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332 /ссж	Котлеты рубленые из бройлер-птицы с соусом (50/40)	100	9,840	11,120	12,100	188,300	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (150/30)	180	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348/ссж	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	780	23,350	14,740	92,150	603,260	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084

При составлении меню была использована литература:

- Санитарно – эпидемиологические правила и норма СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делы плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян. – М.: Делы 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: Скуржин И.М., Тутельян 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 сытные

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:

МАОУ СОШ № 1  
г. Липецк  
(наименование общеобразовательного учреждения)  
Ирина Владимировна Березова И.В.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
16.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"  
Фролов С.Ю.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
16.08.2024

Меню приготовляемых блюд двухнедельное (обеда) для питания учащихся по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов) (с родительской доплатой, 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
45	Салат из белокочанной капусты	30	0,790	1,950	4,180	38,240	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	15,840	137,430	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/ссж	Плов из птицы	150	13,910	8,050	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	680	22,440	17,200	105,860	681,470	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	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	13,290	127,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,610	13,000	12,000	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (120/30)	150	7,210	8,000	33,000	232,000	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	20,840	28,100	108,370	814,550	0,490	16,920	0,020	5,250	126,260	352,460	180,060	7,460

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	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,470	17,470	2,250	223,560	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,600	11,050	12,900	213,000	0,090	18,785	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	25,220	31,970	89,220	800,360	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

День 4 четверг

№ 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
							ОБЕД							
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	10,200	136,000	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	10,760	5,750	4,800	123,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/52	Пюре картофельное/салат из свежкл отпальной 120/30	150	3,300	7,000	22,000	171,000	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	28,870	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	750	21,050	19,880	88,070	647,600	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

День 5 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
							ОБЕД							
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/ТПК	Макаронные изделия отварные/икра кабачковая (120/30)	150	6,420	4,600	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТПК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	22,130	27,390	101,690	739,760	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

2 недели

День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							ОБЕД							
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	14,340	135,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,800	10,650	3,090	159,570	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
303/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,320	4,840	35,650	210,400	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	28,500	22,720	97,430	699,220	0,310	37,650	0,050	5,240	129,970	325,310	94,980	5,180

День 7 вторник

№ 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
							ОБЕД							
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	92,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	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	2,840	4,810	18,650	137,670	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	18,060	25,420	97,340	670,180	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

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	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/366	Филе птицы, тушеное в соусе 45/45	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	1,000
304/67	Рис отварной/винегрет овощной (120/30)	150	3,250	7,000	31,000	204,000	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	23,130	13,360	105,990	709,810	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	81,152	4,234

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	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	18,640	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/огурцы маринованные 180/30	210	12,540	29,530	19,970	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	700	23,490	35,410	92,820	770,650	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	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,816
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (120/30)	150	5,020	3,690	24,240	150,440	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/ссж	Компот из яблок	200	0,350	0,020	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	21,010	13,510	86,510	681,090	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- 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: Скурихин И.М., Тутельян 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 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.

СОГЛАСОВАНО:

*МАОУ СОШ №7*

*г. Писунка*

(наименование общеобразовательного учреждения) *МАОУ СОШ №7 г. Писунка*

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

*16.12.2024*



Приложение № 6 к Договору № 4 от 16.12.2024

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование организации)

*Фролов С.Ю.*

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

*16.12.2024*



**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 полиции, 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. 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 промышленного производства	30	0,240	0,030	23,940	97,800	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>383</b>	<b>9,940</b>	<b>11,740</b>	<b>42,810</b>	<b>315,200</b>	<b>0,063</b>	<b>0,170</b>	<b>0,080</b>	<b>0,878</b>	<b>198,360</b>	<b>137,500</b>	<b>15,660</b>	<b>1,198</b>

День 2 вторник

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
15	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>255</b>	<b>3,860</b>	<b>6,740</b>	<b>24,060</b>	<b>173,000</b>	<b>0,024</b>	<b>2,903</b>	<b>0,046</b>	<b>0,319</b>	<b>107,000</b>	<b>67,600</b>	<b>8,420</b>	<b>0,668</b>

День 3 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	Наша молочная вязкая из пв.хл. "Геогилес"	150	5,830	4,170	26,640	112,880	0,128	0,680	0,011	0,362	104,281	164,320	50,164	1,192
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>383</b>	<b>7,290</b>	<b>4,510</b>	<b>48,100</b>	<b>205,880</b>	<b>0,141</b>	<b>0,710</b>	<b>0,011</b>	<b>0,562</b>	<b>117,661</b>	<b>174,920</b>	<b>53,124</b>	<b>1,616</b>

День 4 четверг

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 промышленного производства	30	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>383</b>	<b>9,940</b>	<b>11,740</b>	<b>42,810</b>	<b>315,200</b>	<b>0,063</b>	<b>0,170</b>	<b>0,080</b>	<b>0,878</b>	<b>198,360</b>	<b>137,500</b>	<b>15,660</b>	<b>1,198</b>

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	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,900	3,040	53,580	264,000	0,058	0,750	0,011	0,290	109,583	126,430	30,305	0,859

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	Mg	Fe
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	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	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	383	9,94	11,74	42,81	315,20	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	Mg	Fe
15	Сыр порционными	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377	Чай с лимонном (200/15/7)	272	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого завтрак:	255	3,860	6,740	24,060	173,000	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	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овсяной крупы	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,130	7,260	49,040	288,000	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	Mg	Fe
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	245	4,510	2,720	47,120	231,000	0,045	0,750	0,011	0,090	107,303	118,630	28,745	0,715

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	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.кл. "Геркулес"	150	5,830	4,170	26,640	112,880	0,128	0,680	0,011	0,362	104,281	164,320	50,164	1,192
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,290	4,510	48,100	205,880	0,141	0,710	0,011	0,562	117,661	174,920	53,124	1,616

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. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи Плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- 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 благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагинш, И.Г. Шовкун.)
- Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурдюк И.М., Тутельян В.А.
- Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: \*

При приготовлении блюд используется йодированная соль.