



(Наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Аркада"

(наименование учреждения)

Стависский А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО Комбинат питания "Блиц"

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания для учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, из многодетных семей, из семей погибших участников военных операций, детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования (для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: осень

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	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (160/5/15)	180	11,30	13,81	32,00	297,90	0,072	0,168	0,096	0,968	224,21	159,71	16,964	1,099
382	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 (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
338	Фрукты свежие (яблоки)	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:	530	17,22	20,07	74,78	552,1	0,182	11,806	0,132	1,402	398,15	308,77	50,524	4,113

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	800	29,45	27,34	117,73	827,13	0,455	26,709	0,064	11,827	150,256	341,910	118,156	4,752
	Всего за день:	1330	46,67	47,41	192,51	1379,23	0,637	38,515	0,196	13,229	548,406	650,680	168,680	8,865

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	Mg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 130/50	180	24,92	16,94	35,66	394,42	0,128	0,835	0,102	0,778	236,837	314,482	40,363	1,562
375/377	Чай с сахаром и 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
338	Плоды свежие	130	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	532	26,55	17,46	71,86	552,42	0,168	13,665	0,102	1,188	259,037	346,882	84,763	2,522

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
279/331	Тефтели (2 вариант) 70/30 (свин.)	100	7,34	16,79	11,34	229,98	0,208	0,723	0,011	2,224	17,522	88,433	17,072	0,889
302/62	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с сахаром 180/60	240	11,06	7,37	53,26	341,52	0,286	2,016	0,000	8,772	33,240	276,376	184,624	5,750
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	27,82	31,52	137,07	960,55	0,654	14,359	0,021	13,559	139,852	476,435	255,916	9,844
	Всего за день:	1392	54,37	48,98	208,93	1512,97	0,822	28,024	0,123	14,747	398,889	823,317	340,679	12,366

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.кл. "Геркулес" с м/сл 200/10	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,180	0,960	0,055	0,620	149,620	234,980	70,820	1,730
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
ПР	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
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
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (вафли)	30	0,80	1	23,2	105,2	0,009	0,000	0,001	4,8	10,8	10,8	3	0,45
	Итого завтрак:	500	14,97	19,11	86,59	577,20	0,216	1,095	0,095	5,835	307,320	336,580	83,070	2,850

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 (70/30)	100	16,81	20,13	2,10	257,12	0,082	3,300	0,081	0,658	43,027	179,277	5,113	1,880
143/54-20 ³ 2020	Рагу из овощей/зеленый горошек консервированный 180/60	240	4,91	13,41	18,96	218,40	0,123	23,673	0,048	3,520	86,928	99,750	36,018	1,257
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	31,91	37,28	93,97	839,07	0,421	61,023	0,129	5,813	194,715	408,222	99,756	5,717
	Всего за день:	1350	46,88	56,39	180,56	1416,27	0,637	62,118	0,224	11,648	502,035	744,802	182,826	8,567

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	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260	0,14	0	0,094	0,224	189,556	187,222	34,1	2,32
3	Бутерброд с сыром 20/10	30	2,34	3,51	10,11	89,67	0,017	0,070	0,026	0,270	90,530	58,667	5,233	0,260
375/376	Чай с сахаром и 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
338	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	562	11,53	13,25	83,09	507,67	0,197	12,900	0,120	0,904	302,286	278,289	83,733	3,540

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312/75	Пюре картофельное/икра свекольная 180/60	240	5,10	5,82	38,25	275,88	0,183	25,196	0,000	12,278	79,902	140,468	51,386	2,229
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	26,18	19,52	113,43	803,98	0,403	46,016	0,034	17,631	252,792	309,658	153,656	5,764
	Всего за день:	1422	37,71	32,77	196,52	1311,65	0,600	58,916	0,154	18,535	555,078	587,947	237,389	9,304

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса с м/сл	210	5,74	8,44	41,62	266	0,060	1,240	0,055	0,108	14,040	105,300	36,000	0,700
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
2	Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,040	0,300	6,900	19,500	3,000	0,240
	Итого завтрак:	505	9,15	15,78	92,62	549,90	0,114	1,320	0,107	0,642	37,760	141,100	43,620	1,556

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	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	7,601	51,577	314,652	120,239	6,419
	Всего за день:	1355	38,46	50,95	215,80	1448,24	0,801	19,141	0,143	8,243	89,337	455,752	163,859	7,975

2 неделя
День 6 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (160/5/15)	180	11,30	13,81	32,00	297,90	0,072	0,168	0,096	0,968	224,21	159,71	16,964	1,099
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
2	Бутерброд с джемом/повидлом 30/20	50	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
338	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	530	18,36	20,86	96,77	649,9	0,192	11,568	0,136	1,758	367,99	300,51	78,564	2,439

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
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	34,72	26,05	122,08	852,77	0,535	39,093	0,048	5,433	147,687	502,229	253,822	9,529
	Всего за день:	1390	53,08	46,91	218,85	1502,67	0,727	50,661	0,184	7,191	515,677	802,739	332,386	11,968

День 7 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (130/50)	180	27,12	18,55	30,06	391,97	0,095	0,490	0,114	0,720	319,882	337,853	38,491	1,217
375/377	Чай с сахаром и 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. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
338	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	542	31,11	26,56	81,15	685,97	0,169	13,32	0,154	1,57	350,482	392,753	87,091	2,527

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
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	Котлета с соусом (свинина) (70/30)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	23,82	32,51	122,09	837,10	0,661	50,867	0,012	12,885	156,391	384,559	138,171	5,757
	Всего за день:	1432	54,93	59,07	203,24	1523,07	0,830	64,187	0,166	14,455	506,873	777,312	225,262	8,284

День 8 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260,00	0,140	0,000	0,094	0,224	189,556	187,222	34,100	2,320
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
ПР	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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,005	0,105	0,039	0,075	132,000	75,000	5,250	0,150
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (вафли)	30	0,80	1,00	23,20	105,20	0,009	0,000	0,001	4,800	10,800	10,800	3,000	0,450
	Итого завтрак:	500	14,22	15,21	85,74	534,2	0,176	0,135	0,134	5,439	347,256	288,822	46,35	3,44

Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,040	6,650	0,000	2,700	161,700	40,630	20,690	1,320
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
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	29,17	18,60	133,28	888,34	0,353	24,468	0,017	5,060	251,092	331,342	111,420	6,252
	Всего за день:	1390	43,39	33,81	219,02	1422,54	0,529	24,603	0,151	10,499	598,348	620,164	157,770	9,692

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210/54-203-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (90/90)	180	13,06	12,36	6,26	187,62	0,100	1,590	0,216	0,479	105,419	200,578	20,815	2,292
375/377	Чай с сахаром и 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. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
338	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	542	17,05	20,37	57,35	481,62	0,174	14,420	0,256	1,329	136,019	255,478	69,415	3,602

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	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/150/овощи натуральные соленые (огурцы) 60	260	14,48	33,77	22,31	444,91	0,443	10,666	0,000	3,591	42,980	223,966	57,360	3,751
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	770	27,83	39,91	104,16	880,46	0,786	17,221	0,000	6,526	97,665	387,226	132,445	7,506
	Всего за день:	1312	44,88	60,28	161,51	1362,08	0,96	31,64	0,26	7,86	233,68	642,70	201,86	11,11

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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом слив. 170/10	210	7,00	8,94	41,20	272,00	0,120	0,560	0,050	0,200	127,020	172,960	43,720	0,980
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
ПР	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
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
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	30	1,80	0,84	23,31	101	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
	Итого завтрак:	500	14,66	14,77	90,27	542	0,197	0,835	0,169	1,293	458,900	390,660	65,670	2,424

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
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
348	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	28,41	28,52	120,50	844,34	0,448	26,200	0,067	7,057	144,242	261,634	108,164	5,297
	Всего за день:	1360	43,07	43,29	210,77	1386,34	0,645	27,035	0,236	8,350	603,142	652,294	173,834	7,721

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и 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».
7. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, В.А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, М., ДеЛи, 2022, 246 стр.

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.

Хлеб ржано-пшеничный – обогащенный микронутриентами



Приложение № 2.3. к Контракту
№ _____ от " _____ " _____ 2025

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Аркада"
(наименование учреждения)
Славиский А.Б.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
ООО Комбинат питания "Блиц"
(наименование учреждения)
Барзнов Р.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« _____ » _____ 2025

СОГЛАСОВАНО:



(наименование общеобразовательного учреждения)
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для трехразового питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего образования из многодетных семей, из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, посещающих группу продленного дня с родительской платой

(возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: 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
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
382	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 (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
338	Фрукты свежие (яблоки)	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:	500	15,34	17,77	69,45	502,45	0,170	11,778	0,116	1,241	360,780	282,154	47,697	3,930

Обед:

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,955
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	800	29,45	27,34	117,73	827,13	0,455	26,709	0,064	11,827	150,256	341,910	118,156	4,752

Полдник:

ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	60	4,20	8,78	39,60	277,00	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,000	0,000	0,020	0,055	1,200	1,500	0,000	0,010
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	280	4,31	12,43	54,67	370,00	0,033	0,030	0,023	1,630	25,350	44,800	10,400	1,235
	Всего за день:	1580	49,10	57,54	241,84	1699,58	0,658	38,517	0,203	14,698	536,386	668,864	176,253	9,917

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	Mg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50	150	20,77	14,12	29,72	328,68	0,107	0,696	0,085	0,648	197,364	262,068	33,636	1,302
375/377	Чай с сахаром и 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
338	Флоды свежие	130	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	502	22,4	14,64	65,92	486,68	0,147	13,526	0,085	1,058	219,564	294,468	78,036	2,262

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
279/331	Тефтели (2 вариант) 70/30 (свин.)	100	7,34	16,79	11,34	229,98	0,208	0,723	0,011	2,224	17,522	88,433	17,072	0,889
302/62	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с сахаром 180/60	240	11,06	7,37	53,26	341,52	0,286	2,016	0,000	8,772	33,240	276,376	184,624	5,750
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	27,82	31,52	137,07	960,55	0,654	14,359	0,021	13,559	139,852	476,435	255,916	9,844

Полдник:

410	Мучное кулинарное изделие (ватрушка с повидлом)	75	4,46	2,98	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
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	10,26	7,98	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	298,800	274,200	49,600	1,100
	Всего за день:	1637	60,48	54,14	240,57	1751,23	0,921	28,525	0,180	15,517	658,216	1045,103	383,552	13,206

День 3 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 200/10	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,180	0,960	0,055	0,620	149,620	234,980	70,820	1,730
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
ПР	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
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
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (вафли)	30	0,80	1	23,2	105,2	0,009	0,000	0,001	4,8	10,8	10,8	3	0,45
	Итого завтрак:	500	14,97	19,11	86,59	577,20	0,216	1,095	0,095	5,835	307,320	336,580	83,070	2,850

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 (70/30)	100	16,81	20,13	2,10	257,12	0,082	3,300	0,081	0,658	43,027	179,277	5,113	1,880
143/54-20 ³ 2020	Рагу из овощей/зеленый горошек консервированный 180/60	240	4,91	13,41	18,96	218,40	0,123	23,673	0,048	3,520	86,928	99,750	36,018	1,257
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	31,91	37,28	93,97	839,07	0,421	61,023	0,129	5,813	194,715	408,222	99,756	5,717

Полдник:

210	Омлет натуральный	53	5,35	2,35	0,96	79,00	0,040	0,100	0,106	0,235	38,660	84,300	6,240	1,010
ПР	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
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное)	30	3,38	4,39	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774
	Итого полдник:	313	11,17	7,33	56,06	386,00	0,150	2,410	0,108	0,725	67,940	147,040	22,680	2,090
	Всего за день:	1663	58,05	63,72	236,62	1802,27	0,787	64,528	0,332	12,373	569,975	891,842	205,506	10,657

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	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260	0,14	0	0,094	0,224	189,556	187,222	34,1	2,32
3	Бутерброд с сыром 20/10	30	2,34	3,51	10,11	89,67	0,017	0,070	0,026	0,270	90,530	58,667	5,233	0,260
375/376	Чай с сахаром и 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
338	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	562	11,53	13,25	83,09	507,67	0,197	12,900	0,120	0,904	302,286	278,289	83,733	3,540

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312/75	Пюре картофельное/икра свекольная 180/60	240	5,10	5,82	38,25	275,88	0,183	25,196	0,000	12,278	79,902	140,468	51,386	2,229
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	26,18	19,52	113,43	803,98	0,403	46,016	0,034	17,631	252,792	309,658	153,656	5,764

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие собственного производства	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
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1712	47,00	38,27	240,70	1573,65	0,680	58,986	0,188	19,435	616,978	680,947	260,389	10,484

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
174	Каша молочная вязкая из риса с м/сл	210	5,74	8,44	41,62	266	0,060	1,240	0,055	0,108	14,040	105,300	36,000	0,700
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
2	Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,040	0,300	6,900	19,500	3,000	0,240
	Итого завтрак:	505	9,15	15,78	92,62	549,90	0,1140	1,3200	0,1070	0,6420	37,7600	141,1000	43,6200	1,5560

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	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	7,601	51,577	314,652	120,239	6,419

Полдник:

456	Мучное кулинарное изделие (булочка "Веснушка")	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
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,22	5,48	49,38	286,00	0,100	4,040	0,034	1,100	64,800	104,200	29,600	3,700
	Всего за день:	1630	48,68	56,43	265,18	1734,24	0,901	23,181	0,177	9,343	154,137	559,952	193,459	11,675

2 неделя
День 6 понедельник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
2	Бутерброд с джемом/повидлом 30/20	50	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
338	Флоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	500	16,48	18,56	91,44	600,25	0,18	11,54	0,12	1,597	330,62	273,894	75,737	2,256

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
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	34,72	26,05	122,08	852,77	0,535	39,093	0,048	5,433	147,687	502,229	253,822	9,529

Полдник:

ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	60	3,20	3,2	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
375/376	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	282	3,33	3,22	36,55	284,20	0,050	2,970	0,080	0,688	199,180	131,300	15,100	1,134
	Всего за день:	1642	54,53	47,83	250,07	1737,22	0,765	53,603	0,248	7,718	677,487	907,423	344,659	12,919

День 7 вторник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (100/50)	150	22,60	15,46	25,05	326,64	0,079	0,408	0,095	0,600	266,568	281,544	32,076	1,014
375/377	Чай с сахаром и 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. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
338	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	512	26,59	23,47	76,14	620,64	0,153	13,238	0,135	1,45	297,168	336,444	80,676	2,324

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
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
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	Котлета с соусом (свинина) (70/30)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	23,82	32,51	122,09	837,10	0,661	50,867	0,012	12,885	156,391	384,559	138,171	5,757

Полдник:

406	Мучное кулинарное изделие (пирожки с яблоками)	75	4,11	1,44	35,53	125,00	0,940	0,250	0,000	0,940	14,290	40,110	17,080	1,170
386	Кефир	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	9,91	6,44	43,93	227,00	0,980	0,850	0,040	0,940	262,290	224,110	45,080	1,370
	Всего за день:	1677	60,32	62,42	242,16	1684,74	1,794	64,955	0,187	15,275	715,849	945,113	263,927	9,451

День 8 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260,00	0,140	0,000	0,094	0,224	189,556	187,222	34,100	2,320
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
ПР	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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,005	0,105	0,039	0,075	132,000	75,000	5,250	0,150
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (вафли)	30	0,80	1,00	23,20	105,20	0,009	0,000	0,001	4,800	10,800	10,800	3,000	0,450
	Итого завтрак:	500	14,22	15,21	85,74	534,20	0,176	0,135	0,134	5,439	347,256	288,822	46,35	3,44

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
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,040	6,650	0,000	2,700	161,700	40,630	20,690	1,320
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
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	29,17	18,60	133,28	888,34	0,353	24,468	0,017	5,060	251,092	331,342	111,420	6,252

Полдник:

ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	60	4,20	8,78	39,60	277,00	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
		200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
386	Ряженка	260	4,27	8,80	54,60	337,00	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	Итого полдник:	520	4,54	13,58	109,20	674,00	0,066	0,060	0,006	3,150	48,300	84,600	20,800	2,450
	Всего за день:	1650	47,66	42,61	273,62	1759,54	0,562	24,633	0,154	12,07	622,498	663,464	168,170	10,917

День 9 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
210/ 54-20 ₃ -2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (90/60)	150	10,88	10,30	5,22	156,35	0,083	1,325	0,180	0,399	87,849	167,148	17,346	1,910
375/377	Чай с сахаром и 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. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
338	Флоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	512	14,87	18,31	56,31	450,35	0,157	14,155	0,220	1,249	118,449	222,048	65,946	3,220

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
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
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/150/овощи натуральные соленые (огурцы) 60	260	14,48	33,77	22,31	444,91	0,443	10,666	0,000	3,591	42,980	223,966	57,360	3,751
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	770	27,83	39,91	104,16	880,46	0,786	17,221	0,000	6,526	97,665	387,226	132,445	7,506

Полдник:

445	Мучное кулинарное изделие (булочка обогащенная)	75	6,59	2,45	22,05	180,00	0,105	0,000	0,014	1,200	16,500	66,300	24,300	1,140
386	Йогурт	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:	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
	Всего за день:	1482	48,50	63,22	168,87	1432,81	0,98	31,98	0,26	7,78	464,11	793,27	226,39	10,93

День 10 пятница

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводь. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом слив. 170/10	210	7,00	8,94	41,20	272,00	0,120	0,560	0,050	0,200	127,020	172,960	43,720	0,980
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
ПР	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
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
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	30	1,80	0,84	23,31	101	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
	Итого завтрак:	500	14,66	14,77	90,27	542	0,197	0,835	0,169	1,293	458,900	390,660	65,670	2,424

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
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
348	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	28,41	28,52	120,50	844,34	0,448	26,200	0,067	7,057	144,242	261,634	108,164	5,297

Полдник:

440	Мучное кулинарное изделие (булочка творожная)	75	9,81	4,55	29,01	196,50	0,105	0,135	0,033	0,975	56,850	105,000	25,950	1,140
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,81	4,55	49,21	280,50	0,125	4,135	0,033	1,175	70,850	119,000	33,950	3,940
	Всего за день:	1635	53,88	47,84	259,98	1666,84	0,770	31,170	0,269	9,525	673,992	771,294	207,784	11,661

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян – М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и 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».
7. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, В.А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, М., ДеЛи, 2022, 246 стр.

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.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами

СОГЛАСОВАНО:



(наименование общеобразовательного учреждения)
(Ф.И.О. руководителя учреждения)



УТВЕРЖАЮ:
ООО "Аркада"
(наименование учреждения)
Славиский А.Б.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«___» _____ 202_

Исполнитель:
ООО Комбинат питания "Блиц"
(наименование учреждения)
Бирянов Р.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«___» _____ 202_

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда и полдники) для двухразового питания для учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, из многодетных семей, из семей погибших участников военных операций, детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования
(для обучающихся во 2-ю смену, возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя
Сезон: зима
День 1 понедельник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	800	29,45	27,34	117,73	827,13	0,455	26,709	0,064	11,827	150,256	341,910	118,156	4,752
Полдник														
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	60	4,20	8,78	39,60	277,00	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,000	0,000	0,020	0,055	1,200	1,500	0,000	0,010
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	280	4,31	12,43	54,67	370,00	0,033	0,030	0,023	1,630	25,350	44,800	10,400	1,235
	Всего за день:	1080	33,76	39,77	172,39	1197,13	0,488	26,739	0,087	13,457	175,606	386,710	128,556	5,987

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	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 70/30 (свин.)	100	7,34	16,79	11,34	229,98	0,208	0,723	0,011	2,224	17,522	88,433	17,072	0,889
302/62	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с сахаром 180/60	240	11,06	7,37	53,26	341,52	0,286	2,016	0,000	8,772	33,240	276,376	184,624	5,750
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	27,82	31,52	137,07	960,55	0,654	14,359	0,021	13,559	139,852	476,135	255,916	9,844
Полдник														
410	Мучное кулинарное изделие (ватрушка с повидлом)	75	4,46	2,98	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
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	10,26	7,98	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	298,800	274,200	49,600	1,100
	Всего за день:	1135	38,08	39,50	174,65	1264,55	0,774	14,999	0,095	14,459	438,652	750,635	305,516	10,944

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	2,69	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 (70/30)	100	16,81	20,13	2,10	257,12	0,082	3,300	0,081	0,658	43,027	179,277	5,113	1,880
143/54-20 ³ -2020	Рагу из овощей/зеленый горошек консервированный 180/60	240	4,91	13,41	18,96	218,40	0,123	23,673	0,048	3,520	86,928	99,750	36,018	1,257
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	31,91	37,28	93,97	839,07	0,421	61,023	0,129	5,813	194,715	408,222	99,756	5,717
Полдник														
210	Омлет натуральный	53	5,35	2,35	0,96	79,00	0,040	0,100	0,106	0,235	38,660	84,300	6,240	1,010
ПР	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
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное)	30	3,38	4,39	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774
	Итого полдник:	313	11,172	7,328	56,06	386	0,15	2,41	0,108	0,725	67,94	147,04	22,68	2,09
	Всего за день:	1163	43,08	44,61	150,03	1225,07	0,571	63,433	0,237	6,538	262,655	555,262	122,436	7,807

День 4 четверг

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312/75	Пюре картофельное/икра свекольная 180/60	240	5,10	5,82	38,25	275,88	0,183	25,196	0,000	12,278	79,902	140,468	51,386	2,229
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	26,18	19,52	113,43	803,98	0,403	46,016	0,034	17,631	252,792	309,658	153,656	5,764
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие собственного производства	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
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1150	35,47	25,02	157,61	1065,98	0,483	46,086	0,068	18,531	314,692	402,658	176,656	6,944

День 5 пятница

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	7,601	51,577	314,652	120,239	6,419
Полдник														
456	Мучное кулинарное изделие (булочка "Веснушка")	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
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,22	5,48	49,38	286,00	0,100	4,040	0,034	1,100	64,800	104,200	29,600	3,700
	Всего за день:	1125	39,53	40,65	172,56	1184,34	0,787	21,861	0,070	8,701	116,377	418,852	149,839	10,119

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	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
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	34,72	26,05	122,08	852,77	0,535	39,093	0,048	5,433	147,687	502,229	253,822	9,529
Полдник														
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	60	3,20	3,2	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
375/376	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	282	3,33	3,22	36,55	284,20	0,050	2,970	0,080	0,688	199,180	131,300	15,100	1,134
	Всего за день:	1142	38,05	29,27	158,63	1136,97	0,585	42,063	0,128	6,121	346,867	633,529	268,922	10,663

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
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
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	Котлета с соусом (свинина) (70/30)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	23,82	32,51	122,09	837,10	0,661	50,867	0,012	12,885	156,391	384,559	138,171	5,757
Полдник														
406	Мучное кулинарное изделие (пирожки с яблоками)	75	4,11	1,44	35,53	125,00	0,940	0,250	0,000	0,940	14,290	40,110	17,080	1,170
386	Кефир	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	9,91	6,44	43,93	227,00	0,980	0,850	0,040	0,940	262,290	224,110	45,080	1,370
	Всего за день:	1165	33,73	38,95	166,02	1064,10	1,641	51,717	0,052	13,825	418,681	608,669	183,251	7,127

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
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,040	6,650	0,000	2,700	161,700	40,630	20,690	1,320
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
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
Итого обед:		890	29,17	18,60	133,28	888,34	0,353	24,468	0,017	5,060	251,092	331,342	111,420	6,252
Полдник														
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	60	4,20	8,78	39,60	277,00	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
386	Ряженка	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
Итого полдник:		260	4,27	8,80	54,60	337,00	0,03	0,03	0,00	1,58	24,15	43,30	10,40	1,23
Всего за день:		1150	33,44	27,40	187,88	1225,34	0,386	24,498	0,020	6,635	275,242	374,642	121,820	7,477

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	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/150/овощи натуральные соленые (огурцы) 60	260	14,48	33,77	22,31	444,91	0,443	10,666	0,000	3,591	42,980	223,966	57,360	3,751
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
Итого обед:		770	27,83	39,91	104,16	880,46	0,786	17,221	0,000	6,526	97,665	387,226	132,445	7,506
Полдник														
445	Мучное кулинарное изделие (булочка обогащенная)	75	6,59	2,45	22,05	180,00	0,105	0,000	0,014	1,200	16,500	66,300	24,300	1,140
386	Йогурт	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	12,39	7,45	30,45	282,00	0,145	0,600	0,054	1,200	264,500	250,300	52,300	1,340
Всего за день:		1045	40,22	47,36	134,61	1162,46	0,93	17,82	0,05	7,73	362,17	637,53	184,75	8,85

День 10 пятница

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
348	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	28,41	28,52	120,50	844,34	0,448	26,200	0,067	7,057	144,242	261,634	108,164	5,297
Полдник														
440	Мучное кулинарное изделие (булочка творожная)	75	9,81	4,55	29,01	196,50	0,105	0,135	0,033	0,975	56,850	105,000	25,950	1,140
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,81	4,55	49,21	280,50	0,125	4,135	0,033	1,175	70,850	119,000	33,950	3,940
	Всего за день:	1135	39,22	33,07	169,71	1124,84	0,573	30,335	0,100	8,232	215,092	380,634	142,114	9,237

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».
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, В.А. Тутельян, Д. Б. Никиток, М., ДеЛи, 2022, 246 стр.

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.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами



Наименование общеобразовательного учреждения) _____

(Ф.И.О. руководителя учреждения) _____



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Арктика"

(наименование учреждения)

Славинский А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 2025

Исполнитель:

ООО "Комбинат питания "Блиц"

(наименование учреждения)

Балинов Р.В. "Блиц"

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 2025

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки) для одноразового питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня; из семей опекуна (попечителя); из приемных семей (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: 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	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,04	0,3	6,9	19,5	3	0,24
	Итого завтрак:	585	28,48	25,68	105,48	752,20	0,37	17,59	0,09	9,26	97,83	277,94	80,02	3,62

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	Mg	Fe
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,34	16,79	11,34	229,98	0,208	0,723	0,011	2,224	17,522	88,433	17,072	0,889
302/62	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с сахаром 180/60	240	11,06	7,37	53,26	341,52	0,286	2,016	0,000	8,772	33,240	276,376	184,624	5,750
375/377	Чай с сахаром и 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Плоды свежие	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:	722	26,13	25,36	122,90	835,00	0,62	15,57	0,01	11,21	97,34	431,93	235,15	10,20

День 3 среда

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
288/330	Птица отварная с соусом (60/40)	100	16,81	20,13	2,10	257,12	0,082	3,300	0,081	0,658	43,027	179,277	5,113	1,880
143/54-20 ³ 2020	Рагу из овощей/зеленый горошек консервированный 180/60	240	4,91	13,41	18,96	218,40	0,123	23,673	0,048	3,520	86,928	99,750	36,018	1,257
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное)	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
	Итого завтрак:	645	30,89	39,74	89,16	825,02	0,380	27,153	0,131	4,256	168,535	374,947	74,481	5,196

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	Mg	Fe
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312/75	Пюре картофельное/икра свекольная 180/60	240	5,10	5,82	38,25	275,88	0,183	25,196	0,000	12,278	79,902	140,468	51,386	2,229
375/377	Чай с сахаром и 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Плоды свежие	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:	722	24,52	13,33	100,35	662,38	0,36	42,13	0,02	15,33	210,76	265,56	136,89	6,52

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
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	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:	645	24,29	30,32	105,44	752,09	0,489	22,026	0,036	5,376	72,852	240,352	95,064	6,849

2 неделя
 День 6 понедельник
 ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Флоды свежие	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:	715	32,61	19,76	112,39	745,52	0,46	14,90	0,04	3,07	117,66	443,30	229,84	10,61

День 7 вторник
 ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
375/377	Чай с сахаром и 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное)	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
	Итого завтрак:	692	23,22	35,11	110,50	810,55	0,626	44,867	0,014	11,208	126,161	344,369	108,011	5,308

День 8 среда

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,040	6,650	0,000	2,700	161,700	40,630	20,690	1,320
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
375/376	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Флоды свежие	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:	755	26,91	16,08	114,51	771,74	0,28	27,52	0,02	3,65	234,51	283,01	92,88	6,78

День 9 четверг

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/150/овощи натуральные соленые (огурцы) 60	260	14,48	33,77	22,31	444,91	0,443	10,666	0,000	3,591	42,980	223,966	57,360	3,751
375/377	Чай с сахаром и 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,04	0,3	6,9	19,5	3	0,24
	Итого завтрак:	572	23,71	39,57	91,41	796,71	0,568	13,496	0,040	3,901	80,460	299,586	84,810	5,356

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
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Плоды свежие	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:	715,00	26,50	22,41	107,19	723,19	0,40	20,41	0,06	4,82	92,97	200,97	87,41	6,48

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Делта Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
7. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, В.А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, М., Делта, 2022, 246 стр.

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.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами

СОГЛАСОВАНО
 (наименование общеобразовательного учреждения)
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)

УТВЕРЖДАЮ:
 ООО "Аркада"
 (наименование учреждения)
 Стависский А.Б.
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 2025
 Исполнитель:
 ООО Комбинат питания "Вит" (наименование учреждения)
 Баранов Р.В. (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 2025

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки) для одноразового питания для учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования с родительской платой (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя
 Сезон: 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
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,04	0,3	6,9	19,5	3	0,24
	Итого завтрак:	585	28,48	25,68	105,48	752,20	0,37	17,59	0,09	9,26	97,83	277,94	80,02	3,62

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	Mg	Fe
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,34	16,79	11,34	229,98	0,208	0,723	0,011	2,224	17,522	88,433	17,072	0,889
302/62	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с сахаром 180/60	240	11,06	7,37	53,26	341,52	0,286	2,016	0,000	8,772	33,240	276,376	184,624	5,750
375/377	Чай с сахаром и 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Плоды свежие	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:	722	26,13	25,36	122,90	835,00	0,62	15,57	0,01	11,21	97,34	431,93	235,15	10,20

День 3 среда

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
288/330	Птица отварная с соусом (60/40)	100	16,81	20,13	2,10	257,12	0,082	3,300	0,081	0,658	43,027	179,277	5,113	1,880
143/54-20 ³ 2020	Рагу из овощей/зеленый горошек консервированный 180/60	240	4,91	13,41	18,96	218,40	0,123	23,673	0,048	3,520	86,928	99,750	36,018	1,257
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное)	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
	Итого завтрак:	645	30,89	39,74	89,16	825,02	0,380	27,153	0,131	4,256	168,535	374,947	74,481	5,196

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	Mg	Fe
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312/75	Пюре картофельное/икра свекольная 180/60	240	5,10	5,82	38,25	275,88	0,183	25,196	0,000	12,278	79,902	140,468	51,386	2,229
375/377	Чай с сахаром и 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Плоды свежие	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:	722	24,52	13,33	100,35	662,38	0,36	42,13	0,02	15,33	210,76	265,56	136,89	6,52

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
208/331	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства	30	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:	645	24,29	30,32	105,44	752,09	0,489	22,026	0,036	5,376	72,852	240,352	95,064	6,849

2 неделя
День 6 понедельник
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Плоды свежие	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:	715	32,61	19,76	112,39	745,52	0,46	14,90	0,04	3,07	117,66	443,30	229,84	10,61

День 7 вторник
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
375/377	Чай с сахаром и 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное)	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
	Итого завтрак:	692	23,22	35,11	110,50	810,55	0,626	44,867	0,014	11,208	126,161	344,369	108,011	5,308

День 8 среда

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,040	6,650	0,000	2,700	161,700	40,630	20,690	1,320
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
375/376	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Плоды свежие	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:	755	26,91	16,08	114,51	771,74	0,28	27,52	0,02	3,65	234,51	283,01	92,88	6,78

День 9 четверг

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/150/овощи натуральные соленые (огурцы) 60	260	14,48	33,77	22,31	444,91	0,443	10,666	0,000	3,591	42,980	223,966	57,360	3,751
375/377	Чай с сахаром и 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,04	0,3	6,9	19,5	3	0,24
	Итого завтрак:	572	23,71	39,57	91,41	796,71	0,568	13,496	0,040	3,901	80,460	299,586	84,810	5,356

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
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
338	Фрукты свежие	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:	715,00	26,50	22,41	107,19	723,19	0,40	20,41	0,06	4,82	92,97	200,97	87,41	6,48

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.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию 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 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».
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, В.А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, М., Делта, 2022, 246 стр.

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.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами



(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Арктик"

(наименование учреждения)

Савицкий А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

Исполнитель:

ООО "Комбинат питания "Блиц"

(наименование учреждения)

Барайов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда) для одноразового питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня; из семей опекуна (попечителя); из приемных семей (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: зима

День 1 понедельник

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,70	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,200	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	800	29,45	27,34	117,73	827,13	0,455	26,709	0,064	11,827	150,256	341,910	118,156	4,752

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	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,34	16,79	11,34	229,98	0,208	0,723	0,011	2,224	17,522	88,433	17,072	0,889
302/62	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с сахаром 180/60	240	11,06	7,37	53,26	341,52	0,286	2,016	0,000	8,772	33,240	276,376	184,624	5,750
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	27,82	31,52	137,07	960,55	0,654	14,359	0,021	13,559	139,852	476,435	255,916	9,844

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	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/40)	100	16,81	20,13	2,10	257,12	0,082	3,300	0,081	0,658	43,027	179,277	5,113	1,880
143/54-20 ³ -2020	Рагу из овощей/зеленый горошек консервированный 180/60	240	4,91	13,41	18,96	218,40	0,123	23,673	0,048	3,520	86,928	99,750	36,018	1,257
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	31,91	37,28	93,97	839,07	0,421	61,023	0,129	5,813	194,715	408,222	99,756	5,717

День 4 четверг

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312/75	Пюре картофельное/икра свекольная 180/60	240	5,10	5,82	38,25	275,88	0,183	25,196	0,000	12,278	79,902	140,468	51,386	2,229
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	26,18	19,52	113,43	803,98	0,403	46,016	0,034	17,631	252,792	309,658	153,656	5,764

День 5 пятница

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	7,601	51,577	314,652	120,239	6,419

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	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
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	34,72	26,05	122,08	852,77	0,535	39,093	0,048	5,433	147,687	502,229	253,822	9,529

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
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
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	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	23,82	32,51	122,09	837,10	0,661	50,867	0,012	12,885	156,391	384,559	138,171	5,757

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
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,040	6,650	0,000	2,700	161,700	40,630	20,690	1,320
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
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	29,17	18,60	133,28	888,34	0,353	24,468	0,017	5,060	251,092	331,342	111,420	6,252

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	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/150/овощи натуральные соленые (огурцы) 60	260	14,48	33,77	22,31	444,91	0,443	10,666	0,000	3,591	42,980	223,966	57,360	3,751
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
Итого обед:		770	27,83	39,91	104,16	880,46	0,786	17,221	0,000	6,526	97,665	387,226	132,445	7,506

День 10 пятница

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
348	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
Итого обед:		860	28,41	28,52	120,50	844,34	0,448	26,200	0,067	7,057	144,242	261,634	108,164	5,297

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и 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».
7. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, В.А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, М., ДеЛи, 2022, 246 стр.

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.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами



(наименование общеобразовательного учреждения)
Ф.И.О. руководителя учреждения)



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Аркада"
(наименование учреждения)
Славинский А.Б.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« » 202_

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
ООО Комбинат питания "Блиц"
(наименование учреждения)
Баранов Е.В.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« » 202_



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда) для одноразового питания для учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования с родительской платой (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя
Сезон: зима
День 1 понедельник
ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	800	29,45	27,34	117,73	827,13	0,455	26,709	0,064	11,827	150,256	341,910	118,156	4,752

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	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,34	16,79	11,34	229,98	0,208	0,723	0,011	2,224	17,522	88,433	17,072	0,889
302/62	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с сахаром 180/60	240	11,06	7,37	53,26	341,52	0,286	2,016	0,000	8,772	33,240	276,376	184,624	5,750
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	27,82	31,52	137,07	960,55	0,654	14,359	0,021	13,559	139,852	476,435	255,916	9,844

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	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/40)	100	16,81	20,13	2,10	257,12	0,082	3,300	0,081	0,658	43,027	179,277	5,113	1,880
143/54-20 ³ -2020	Рагу из овощей/зеленый горошек консервированный 180/60	240	4,91	13,41	18,96	218,40	0,123	23,673	0,048	3,520	86,928	99,750	36,018	1,257
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	31,91	37,28	93,97	839,07	0,421	61,023	0,129	5,813	194,715	408,222	99,756	5,717

День 4 четверг

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312/75	Пюре картофельное/икра свекольная 180/60	240	5,10	5,82	38,25	275,88	0,183	25,196	0,000	12,278	79,902	140,468	51,386	2,229
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	26,18	19,52	113,43	803,98	0,403	46,016	0,034	17,631	252,792	309,658	153,656	5,764

День 5 пятница

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	7,601	51,577	314,652	120,239	6,419

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	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
290/366	Птица, тушеная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	34,72	26,05	122,08	852,77	0,535	39,093	0,048	5,433	147,687	502,229	253,822	9,529

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
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
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	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	23,82	32,51	122,09	837,10	0,661	50,867	0,012	12,885	156,391	384,559	138,171	5,757

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
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,040	6,650	0,000	2,700	161,700	40,630	20,690	1,320
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
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	29,17	18,60	133,28	888,34	0,353	24,468	0,017	5,060	251,092	331,342	111,420	6,252

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	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/150/овощи натуральные соленые (огурцы) 60	260	14,48	33,77	22,31	444,91	0,443	10,666	0,000	3,591	42,980	223,966	57,360	3,751
349	Комлот 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	770	27,83	39,91	104,16	880,46	0,786	17,221	0,000	6,526	97,665	387,226	132,445	7,506

День 10 пятница

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
348	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	28,41	28,52	120,50	844,34	0,448	26,200	0,067	7,057	144,242	261,634	108,164	5,297

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».
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, В.А. Тутельян, Д. Б. Никиток, М., ДеЛи, 2022, 246 стр.

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.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами



(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 202_



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Аркада"

(наименование учреждения)

Стависский А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 202_

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО Комбинат питания "Блиц"

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 202_



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для трехразового питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) из семей погибших участников военных операций, посещающих группы продленного дня; детей участника специальной военной операции, обучающихся по программам основного общего образования, посещающие группу продленного дня (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: 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
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
382	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 (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
338	Фрукты свежие (яблоки)	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:	500	15,34	17,77	69,45	502,45	0,170	11,778	0,116	1,241	360,780	282,154	47,697	3,930

Обед:

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	800	29,45	27,34	117,73	827,13	0,455	26,709	0,064	11,827	150,256	341,910	118,156	4,752

Полдник:

ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	60	4,20	8,78	39,60	277,00	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,000	0,000	0,020	0,055	1,200	1,500	0,000	0,010
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	280	4,31	12,43	54,67	370,00	0,033	0,030	0,023	1,630	25,350	44,800	10,400	1,235
	Всего за день:	1580	49,10	57,54	241,84	1699,58	0,658	38,517	0,203	14,698	536,386	668,864	176,253	9,917

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	Mg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 100/50	150	20,77	14,12	29,72	328,68	0,107	0,696	0,085	0,648	197,364	262,068	33,636	1,302
375/377	Чай с сахаром и 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
338	Плоды свежие	130	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	502	22,4	14,64	65,92	486,68	0,147	13,526	0,085	1,058	219,564	294,468	78,036	2,262

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
279/331	Тефтели (2 вариант) 70/30 (свин.)	100	7,34	16,79	11,34	229,98	0,208	0,723	0,011	2,224	17,522	88,433	17,072	0,889
302/62	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с сахаром 180/60	240	11,06	7,37	53,26	341,52	0,286	2,016	0,000	8,772	33,240	276,376	184,624	5,750
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	27,82	31,52	137,07	960,55	0,654	14,359	0,021	13,559	139,852	476,435	255,916	9,844

Полдник:

410	Мучное кулинарное изделие (ватрушка с повидлом)	75	4,46	2,98	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
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	10,26	7,98	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	298,800	274,200	49,600	1,100
	Всего за день:	1637	60,48	54,14	240,57	1751,23	0,921	28,525	0,180	15,517	658,216	1045,103	383,552	13,206

День 3 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 200/10	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,180	0,960	0,055	0,620	149,620	234,980	70,820	1,730
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
ПР	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
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
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (вафли)	30	0,80	1	23,2	105,2	0,009	0,000	0,001	4,8	10,8	10,8	3	0,45
	Итого завтрак:	500	14,97	19,11	86,59	577,20	0,216	1,095	0,095	5,835	307,320	336,580	83,070	2,850

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 (70/30)	100	16,81	20,13	2,10	257,12	0,082	3,300	0,081	0,658	43,027	179,277	5,113	1,880
143/54-20 ³ 2020	Рагу из овощей/зеленый горошек консервированный 180/60	240	4,91	13,41	18,96	218,40	0,123	23,673	0,048	3,520	86,928	99,750	36,018	1,257
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	31,91	37,28	93,97	839,07	0,421	61,023	0,129	5,813	194,715	408,222	99,756	5,717

Полдник:

210	Омлет натуральный	53	5,35	2,35	0,96	79,00	0,040	0,100	0,106	0,235	38,660	84,300	6,240	1,010
ПР	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
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье овсяное)	30	3,38	4,39	19,80	135,00	0,080	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774
	Итого полдник:	313	11,17	7,33	56,06	386,00	0,150	2,410	0,108	0,725	67,940	147,040	22,680	2,090
	Всего за день:	1663	58,05	63,72	236,62	1802,27	0,787	64,528	0,332	12,373	569,975	891,842	205,506	10,657

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	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260	0,14	0	0,094	0,224	189,556	187,222	34,1	2,32
3	Бутерброд с сыром 20/10	30	2,34	3,51	10,11	89,67	0,017	0,070	0,026	0,270	90,530	58,667	5,233	0,260
375/376	Чай с сахаром и 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
338	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	562	11,53	13,25	83,09	507,67	0,197	12,900	0,120	0,904	302,286	278,289	83,733	3,540

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312/75	Пюре картофельное/икра свекольная 180/60	240	5,10	5,82	38,25	275,88	0,183	25,196	0,000	12,278	79,902	140,468	51,386	2,229
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	26,18	19,52	113,43	803,98	0,403	46,016	0,034	17,631	252,792	309,658	153,656	5,764

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие собственного производства	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
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1712	47,00	38,27	240,70	1573,65	0,680	58,986	0,188	19,435	616,978	680,947	260,389	10,484

День 5 пятница

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса с м/сл	210	5,74	8,44	41,62	266	0,060	1,240	0,055	0,108	14,040	105,300	36,000	0,700
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
2	Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	1,90	5	20,6	135,3	0,030	0,000	0,040	0,300	6,900	19,500	3,000	0,240
	Итого завтрак:	505	9,15	15,78	92,62	549,90	0,1140	1,3200	0,1070	0,6420	37,7600	141,1000	43,6200	1,5560

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	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	7,601	51,577	314,652	120,239	6,419

Полдник:

456	Мучное кулинарное изделие (булочка "Веснушка")	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
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,22	5,48	49,38	286,00	0,100	4,040	0,034	1,100	64,800	104,200	29,600	3,700
	Всего за день:	1630	48,68	56,43	265,18	1734,24	0,901	23,181	0,177	9,343	154,137	559,952	193,459	11,675

2 неделя
День 6 понедельник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (130/5/15)	150	9,42	11,51	26,67	248,25	0,060	0,140	0,08	0,807	186,84	133,094	14,137	0,916
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
2	Бутерброд с джемом/повидлом 30/20	50	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
338	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	500	16,48	18,56	91,44	600,25	0,18	11,54	0,12	1,597	330,62	273,894	75,737	2,256

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
290/366	Птица, тушеная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/салат из моркови с яблоками 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	34,72	26,05	122,08	852,77	0,535	39,093	0,048	5,433	147,687	502,229	253,822	9,529

Полдник:

ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	60	3,20	3,2	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
375/376	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	282	3,33	3,22	36,55	284,20	0,050	2,970	0,080	0,688	199,180	131,300	15,100	1,134
	Всего за день:	1642	54,53	47,83	250,07	1737,22	0,765	53,603	0,248	7,718	677,487	907,423	344,659	12,919

День 7 вторник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (100/50)	150	22,60	15,46	25,05	326,64	0,079	0,408	0,095	0,600	266,568	281,544	32,076	1,014
375/377	Чай с сахаром и 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. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	512	26,59	23,47	76,14	620,64	0,153	13,238	0,135	1,45	297,168	336,444	80,676	2,324

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
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
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	Котлета с соусом (свинина) (70/30)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	23,82	32,51	122,09	837,10	0,661	50,867	0,012	12,885	156,391	384,559	138,171	5,757

Полдник:

406	Мучное кулинарное изделие (пирожки с яблоками)	75	4,11	1,44	35,53	125,00	0,940	0,250	0,000	0,940	14,290	40,110	17,080	1,170
386	Кефир	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	9,91	6,44	43,93	227,00	0,980	0,850	0,040	0,940	262,290	224,110	45,080	1,370
	Всего за день:	1677	60,32	62,42	242,16	1684,74	1,794	64,955	0,187	15,275	715,849	945,113	263,927	9,451

День 8 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы с м/сл	210	7,56	9,22	36,78	260,00	0,140	0,000	0,094	0,224	189,556	187,222	34,100	2,320
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
ПР	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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,005	0,105	0,039	0,075	132,000	75,000	5,250	0,150
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (вафли)	30	0,80	1,00	23,20	105,20	0,009	0,000	0,001	4,800	10,800	10,800	3,000	0,450
Итого завтрак:		500	14,22	15,21	85,74	534,20	0,176	0,135	0,134	5,439	347,456	288,822	46,35	3,44

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
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,040	6,650	0,000	2,700	161,700	40,630	20,690	1,320
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
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
Итого обед:		890	29,17	18,60	133,28	888,34	0,353	24,468	0,017	5,060	251,092	331,342	111,420	6,252

Полдник:

ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	60	4,20	8,78	39,60	277,00	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
		200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
386	Ряженка	260	4,27	8,80	54,60	337,00	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
Итого полдник:		520	8,54	17,60	109,20	674,00	0,066	0,060	0,006	3,150	48,300	84,600	20,800	2,450
Всего за день:		1650	47,66	42,61	273,62	1759,54	0,562	24,633	0,154	12,07	622,498	663,464	168,170	10,917

День 9 четверг

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210/ 54-203-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (90/60)	150	10,88	10,30	5,22	156,35	0,083	1,325	0,180	0,399	87,849	167,148	17,346	1,910
375/377	Чай с сахаром и 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. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
338	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	512	14,87	18,31	56,31	450,35	0,157	14,155	0,220	1,249	118,449	222,048	65,946	3,220

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	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/150/овощи натуральные соленые (огурцы) 60	260	14,48	33,77	22,31	444,91	0,443	10,666	0,000	3,591	42,980	223,966	57,360	3,751
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	770	27,83	39,91	104,16	880,46	0,786	17,221	0,000	6,526	97,665	387,226	132,445	7,506

Полдник:

445	Мучное кулинарное изделие (булочка обогащенная)	75	6,59	2,45	22,05	180,00	0,105	0,000	0,014	1,200	16,500	66,300	24,300	1,140
		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
386	Йогурт	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:													
	Всего за день:	1482	48,50	63,22	168,87	1432,81	0,98	31,98	0,26	7,78	464,11	793,27	226,39	10,93

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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом слив. 170/10	210	7,00	8,94	41,20	272,00	0,120	0,560	0,050	0,200	127,020	172,960	43,720	0,980
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
ПР	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
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
ПР	Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	30	1,80	0,84	23,31	101	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
	Итого завтрак:	500	14,66	14,77	90,27	542	0,197	0,835	0,169	1,293	458,900	390,660	65,670	2,424

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
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/ПР	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	2,664	14,232	60,204	37,344	1,872
348	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	28,41	28,52	120,50	844,34	0,448	26,200	0,067	7,057	144,242	261,634	108,164	5,297

Полдник:

440	Мучное кулинарное изделие (булочка творожная)	75	9,81	4,55	29,01	196,50	0,105	0,135	0,033	0,975	56,850	105,000	25,950	1,140
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,81	4,55	49,21	280,50	0,125	4,135	0,033	1,175	70,850	119,000	33,950	3,940
	Всего за день:	1635	53,88	47,84	259,98	1666,84	0,770	31,170	0,269	9,525	673,992	771,294	207,784	11,661

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».
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, В.А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, М., ДеЛи, 2022, 246 стр.

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.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами