



СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 2025



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Арктик"

(наименование учреждения)

Стариков А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 2025

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО Комбинат питания "Билиц"

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 2025



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: 7 - 11 лет)

1 неделя

Сезон: зима

День 1 понедельник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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	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	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050

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:	1500	44,18	54,13	225,11	1587,92	0,589	31,628	0,197	11,274	516,660	621,164	158,587	9,215

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:

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	2,016	0,000	8,040	15,456	31,660	21,628	0,398
82	Щорщ 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) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,97	28,36	117,11	837,30	0,559	14,287	0,020	13,215	129,676	409,946	219,693	8,528

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:	1577	55,63	50,98	220,61	1627,98	0,826	28,453	0,179	15,173	648,040	978,614	347,329	11,890

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:

54-20з-2020	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
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
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	26,66	32,15	80,26	721,31	0,360	56,800	0,111	5,142	173,490	353,675	87,023	4,945

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
358	Кисель из сока плодового натурального	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,012	2,400	0,000	0,800	22,460	18,500	7,260	0,192
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	11,35	7,28	70,92	429,00	0,154	2,650	0,108	1,453	76,020	157,200	26,000	2,216
	Всего за день:	1603	52,98	58,54	237,77	1727,51	0,730	60,545	0,314	12,430	556,830	847,455	196,093	10,011

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:

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
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	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	810	23,16	18,30	96,27	725,03	0,344	42,383	0,034	17,593	239,942	275,484	140,756	5,228

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:	1662	43,98	37,05	223,54	1494,70	0,621	55,353	0,188	19,397	604,128	646,773	247,489	9,948

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	0,114	1,320	0,107	0,642	37,760	141,100	43,620	1,556

Обед:

ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666

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:	1570	43,97	52,64	247,49	1619,06	0,821	23,153	0,175	8,803	154,895	524,340	179,055	10,922

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	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:	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:

59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
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 (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281	136,340	441,650	218,326	8,262

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:	1582	50,23	45,85	230,54	1628,96	0,688	53,470	0,245	7,566	666,140	846,844	309,163	11,652

День 7 вторник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223/336	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	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839

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:	1577	55,57	57,27	221,41	1553,64	1,687	54,456	0,185	11,531	692,098	884,494	241,796	8,533

День 8 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша молочная вязкая из 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	46,350	3,440

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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 45/45	90	12,18	3,04	8,27	175,81	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,36	15,87	115,72	768,11	0,250	11,284	0,015	3,935	94,576	272,221	82,240	4,966

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	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	Всего за день:	1550	42,85	39,88	256,06	1639,31	0,459	11,449	0,152	10,95	465,982	604,343	138,990	9,631

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	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	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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
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	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740

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:	1512	50,93	61,20	175,23	1506,60	1,00	31,01	0,27	8,53	471,06	816,97	237,22	11,30

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	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	458,9	390,66	65,67	2,424

Обед:

ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
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 (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,88	25,07	102,35	733,20	0,364	26,428	0,065	6,479	152,378	235,081	93,941	4,466

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:	1575	48,35	44,39	241,83	1555,70	0,686	31,398	0,267	8,947	682,128	744,741	193,561	10,830

день	День недели	Объем блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Понедельник	1500	44,18	54,13	225,11	1587,92	0,589	31,628	0,197	11,274	516,660	621,164	158,587	9,215
2	Вторник	1577	55,63	50,98	220,61	1627,98	0,826	28,453	0,179	15,173	648,040	978,614	347,329	11,890
3	Среда	1603	52,98	58,54	237,77	1727,51	0,730	60,545	0,314	12,430	556,830	847,455	196,093	10,011
4	Четверг	1662	43,98	37,05	223,54	1494,70	0,621	55,353	0,188	19,397	604,128	646,773	247,489	9,948
5	Пятница	1570	43,97	52,64	247,49	1619,06	0,821	23,153	0,175	8,803	154,895	524,340	179,055	10,922
6	Понедельник	1582	50,23	45,85	230,54	1628,96	0,688	53,470	0,245	7,566	666,140	846,844	309,163	11,652
7	Вторник	1577	55,57	57,27	221,41	1553,64	1,687	54,456	0,185	11,531	692,098	884,494	241,796	8,533
8	Среда	1550	42,85	39,88	256,06	1639,31	0,459	11,449	0,152	10,949	465,982	604,343	138,990	9,631
9	Четверг	1512	50,93	61,20	175,23	1506,60	1,003	31,010	0,274	8,534	471,064	816,968	237,221	11,300
10	Пятница	1575	48,35	44,39	241,83	1555,70	0,686	31,398	0,267	8,947	682,128	744,741	193,561	10,830
	Итого за 10 дней :	15708	488,67	501,93	2279,59	15941,38	8,110	380,915	2,176	114,604	5457,965	7515,736	2249,284	103,932
	В среднем за 10 дней:	1571	48,87	50,19	227,96	1594,14	0,811	38,092	0,218	11,460	545,797	751,574	224,928	10,393
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 60%)	1500	46,20	47,4	201	1410,0	0,72	36	0,42		660	660	150	7,2

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.: Делти плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Делти 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., Делти, 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 «Арка»

(наименование учреждения)

Ставиский А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО Комонат питания «Блиц»

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202_



обучающихся по образовательным программам начального общего образования из многодетных семей,
из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(для обучающихся во 2-ю смену, возрастная категория: 7-11 лет)

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	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050
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:	1000	28,84	36,36	155,66	1085,47	0,419	19,850	0,081	10,033	155,880	339,010	110,890	5,285

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
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	2,016	0,000	8,040	15,456	31,660	21,628	0,398
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) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,97	28,36	117,11	837,30	0,559	14,287	0,020	13,215	129,676	409,946	219,693	8,528
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:	1075	33,23	36,34	154,69	1141,30	0,679	14,927	0,094	14,115	428,476	684,146	269,293	9,628

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
54-20 ₃ -2020	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
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
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	26,66	32,15	80,26	721,31	0,360	56,800	0,111	5,142	173,490	353,675	87,023	4,945
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
358	Кисель из сока плодового натурального	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,012	2,400	0,000	0,800	22,460	18,500	7,260	0,192
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	11,35	7,28	70,92	429	0,154	2,65	0,108	1,453	76,02	157,2	26	2,216
	Всего за день:	1103	38,01	39,43	151,18	1150,31	0,514	59,450	0,219	6,595	249,510	510,875	113,023	7,161

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
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
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	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	828	24,55	18,80	105,37	773,33	0,357	42,383	0,034	17,793	242,222	283,284	142,316	5,372
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:	1118	33,84	24,30	149,55	1035,33	0,437	42,453	0,068	18,693	304,122	376,284	165,316	6,552

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
ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666
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:	1065	34,82	36,86	154,87	1069,16	0,707	21,833	0,068	8,161	117,135	383,240	135,435	9,366

2 неделя
День 6 понедельник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
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 (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281	136,340	441,650	218,326	8,262
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:	1082	33,75	27,29	139,10	1028,71	0,508	41,930	0,125	5,969	335,520	572,950	233,426	9,396

День 7 вторник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,34	705,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839
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:	1065	28,98	33,80	145,27	933,00	1,534	41,218	0,050	10,081	394,930	548,050	161,120	6,209

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	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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 45/45	90	12,18	3,04	8,27	175,81	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,36	15,87	115,72	768,11	0,250	11,284	0,015	3,935	94,576	272,221	82,240	4,966
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:	1050	28,63	24,67	170,32	1105,11	0,283	11,314	0,018	5,510	118,726	315,521	92,640	6,191

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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
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	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740
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:	1000	36,06	42,89	118,92	1056,25	0,85	16,86	0,05	7,29	352,62	594,92	171,28	8,08

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
ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
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 (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,88	25,07	102,35	733,20	0,364	26,428	0,065	6,479	152,378	235,081	93,941	4,466
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:	1075	33,69	29,62	151,56	1013,70	0,489	30,563	0,098	7,654	223,228	354,081	127,891	8,406

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



СОГЛАСОВАНО

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202_



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Арка"

(наименование учреждения)

Ставиский А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » 202_

Исполнитель

ООО Комбинат питания "Блнц"

(наименование учреждения)

Барышов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » 202_



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования из многодетных семей, из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

(для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: 7 - 11 лет)

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			
							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	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	0,17	11,778	0,116	1,241	360,78	282,154	47,697	3,93

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050
	Всего за день:	1220	39,87	41,70	170,44	1217,92	0,556	31,598	0,174	9,644	491,310	576,364	148,187	7,980

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

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	2,016	0,000	8,040	15,456	31,660	21,628	0,398
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) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,97	28,36	117,11	837,30	0,559	14,287	0,020	13,215	129,676	409,946	219,693	8,528
	Всего за день:	1302	45,37	43,00	183,03	1323,98	0,706	27,813	0,105	14,273	349,240	704,414	297,729	10,790

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
	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

54-20 ₃ -2020	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
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
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	26,66	32,15	80,26	721,31	0,360	56,800	0,111	5,142	173,490	353,675	87,023	4,945
	Всего за день:	1290	41,63	51,26	166,85	1298,51	0,576	57,895	0,206	10,977	480,810	690,255	170,093	7,795

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

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
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	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	810	23,16	18,30	96,27	725,03	0,344	42,383	0,034	17,593	239,942	275,484	140,756	5,228
	Всего за день:	1372	34,69	31,55	179,36	1232,70	0,541	55,283	0,154	18,497	542,228	553,773	224,489	8,768

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

ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666
	Всего за день:	1295	33,75	47,16	198,11	1333,06	0,721	19,113	0,141	7,703	90,095	420,140	149,455	7,222

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	Макароньы 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

59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
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 (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281	136,340	441,650	218,326	8,262
	Всего за день:	1300	46,90	42,63	193,99	1344,76	0,638	50,500	0,165	6,878	466,960	715,544	294,063	10,518

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

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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
208/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839
	Всего за день:	1302	45,66	50,83	177,48	1326,64	0,707	53,606	0,145	10,591	429,808	660,384	196,716	7,163

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	534,2	0,176	0,135	0,134	5,439	347,256	288,822	46,35	3,44

Обед

52	Салат из свеклы отварной	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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 45/45	90	12,18	3,04	8,27	175,81	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,36	15,87	115,72	768,11	0,250	11,284	0,015	3,935	94,576	272,221	82,240	4,966
	Всего за день:	1290	38,58	31,08	201,46	1302,31	0,426	11,419	0,149	9,374	441,832	561,043	128,590	8,406

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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
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	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740
	Всего за день:	1237	38,54	53,75	144,78	1224,60	0,86	30,41	0,22	7,33	206,56	566,67	184,92	9,96

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	542,00	0,197	0,835	0,169	1,293	458,900	390,660	65,670	2,424

Обед

ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
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 (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,88	25,07	102,35	733,20	0,364	26,428	0,065	6,479	152,378	235,081	93,941	4,466
	Всего за день:	1300	37,54	39,84	192,62	1275,20	0,561	27,263	0,234	7,772	611,278	625,741	159,611	6,890

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 «Рекомендация 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 соленные

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

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

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

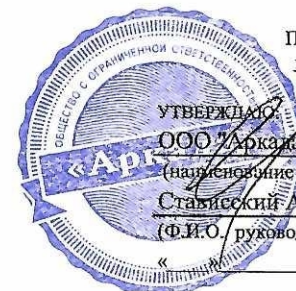
Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами



СОГЛАСОВАНО

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Аркада"

(наименование учреждения)

Ставицкий А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202

Приложение № 2.2. к Контракту
№ _____ от "_____" _____ 2025

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО Комбинат питания "Блиц"

(наименование учреждения)

Браинов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202



- Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для трехразового питания
1. обучающихся по образовательным программам начального общего образования из семей погибших участников военных операций, посещающих группы продленного дня;
 2. детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования, посещающих группы продленного дня

(возрастная категория: 7 - 11 лет)

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
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
7	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	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	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050

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:	1500	44,18	54,13	225,11	1587,92	0,589	31,628	0,197	11,274	516,660	621,164	158,587	9,215

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	Фрукты 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:

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	2,016	0,000	8,040	15,456	31,660	21,628	0,398
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) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342	Комлот 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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		800	22,97	28,36	117,11	837,30	0,559	14,287	0,020	13,215	129,676	409,946	219,693	8,528

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:		1577	55,63	50,98	220,61	1627,98	0,826	28,453	0,179	15,173	648,040	978,614	347,329	11,890

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	Ca	P	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:

54-20 ₃ -2020	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
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
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	26,66	32,15	80,26	721,31	0,360	56,800	0,111	5,142	173,490	353,675	87,023	4,945

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
358	Кисель из сока плодового натурального	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,012	2,400	0,000	0,800	22,460	18,500	7,260	0,192
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	11,35	7,28	70,92	429,00	0,154	2,650	0,108	1,453	76,020	157,200	26,000	2,216
	Всего за день:	1603	52,98	58,54	237,77	1727,51	0,730	60,545	0,314	12,430	556,830	847,455	196,093	10,011

День 4 четверг

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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:

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
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	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	810	23,16	18,30	96,27	725,03	0,344	42,383	0,034	17,593	239,942	275,484	140,756	5,228

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:	1662	43,98	37,05	223,54	1494,70	0,621	55,353	0,188	19,397	604,128	646,773	247,489	9,948

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:

ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666

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:	1570	43,97	52,64	247,49	1619,06	0,821	23,153	0,175	8,803	154,895	524,340	179,055	10,922

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:

59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
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 (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281	136,340	441,650	218,326	8,262

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:	1582	50,23	45,85	230,54	1628,96	0,688	53,470	0,245	7,566	666,140	846,844	309,163	11,652

День 7 вторник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,570
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839

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:	1577	55,57	57,27	221,41	1553,64	1,687	54,456	0,185	11,531	692,098	884,494	241,796	8,533

День 8 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из 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	46,350	3,440

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
52	Салат из свеклы отварной	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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 45/45	90	12,18	3,04	8,27	175,81	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,36	15,87	115,72	768,11	0,250	11,284	0,015	3,935	94,576	272,221	82,240	4,966
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	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	Всего за день:	1550	42,85	39,88	256,06	1639,31	0,459	11,449	0,152	10,95	465,982	604,343	138,990	9,631

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/ 54-20 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	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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
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	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740

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:	1512	50,93	61,20	175,23	1506,60	1,00	31,01	0,27	8,53	471,06	816,97	237,22	11,30

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	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	458,9	390,66	65,67	2,424

Обед:

ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
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 (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,88	25,07	102,35	733,20	0,364	26,428	0,065	6,479	152,378	235,081	93,941	4,466

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:	1575	48,35	44,39	241,83	1555,70	0,686	31,398	0,267	8,947	682,128	744,741	193,561	10,830

день	День недели	Объем блюдов	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Понедельник	1500	44,18	54,13	225,11	1587,92	0,589	31,628	0,197	11,274	516,660	621,164	158,587	9,215
2	Вторник	1577	55,63	50,98	220,61	1627,98	0,826	28,453	0,179	15,173	648,040	978,614	347,329	11,890
3	Среда	1603	52,98	58,54	237,77	1727,51	0,730	60,545	0,314	12,430	556,830	847,455	196,093	10,011
4	Четверг	1662	43,98	37,05	223,54	1494,70	0,621	55,353	0,188	19,397	604,128	646,773	247,489	9,948
5	Пятница	1570	43,97	52,64	247,49	1619,06	0,821	23,153	0,175	8,803	154,895	524,340	179,055	10,922
6	Понедельник	1582	50,23	45,85	230,54	1628,96	0,688	53,470	0,245	7,566	666,140	846,844	309,163	11,652
7	Вторник	1577	55,57	57,27	221,41	1553,64	1,687	54,456	0,185	11,531	692,098	884,494	241,796	8,533
8	Среда	1550	42,85	39,88	256,06	1639,31	0,459	11,449	0,152	10,949	465,982	604,343	138,990	9,631
9	Четверг	1512	50,93	61,20	175,23	1506,60	1,003	31,010	0,274	8,534	471,064	816,968	237,221	11,300
10	Пятница	1575	48,35	44,39	241,83	1555,70	0,686	31,398	0,267	8,947	682,128	744,741	193,561	10,830
	Итого за 10 дней :	15708	488,67	501,93	2279,59	15941,38	8,110	380,915	2,176	114,604	5457,965	7515,736	2249,284	103,932
	В среднем за 10 дней:	1571	48,87	50,19	227,96	1594,14	0,811	38,092	0,218	11,460	545,797	751,574	224,928	10,393
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 60%)	1500	46,20	47,4	201	1410,0	0,72	36	0,42		660	660	150	7,2

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)



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Аркада"

 (наименование учреждения)

Савиский А.Б.

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202_

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО Комбинат питания "Блиц"

 (наименование учреждения)

Баранов Р.В.

 (Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202_



Приложение № 2 к Контракту

№ _____ от " " 2025

**Меню приготавливаемых блюд для одноразового питания (обед)
 обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных
 общеобразовательных организациях, имеющих государственную аккредитацию (за исключением учащихся, находящихся на полном
 государственном обеспечении, обучающихся на дому или с использованием дистанционных образовательных технологий)
 (возрастная категория: 7 - 11 лет)**

1 неделя

Сезон: осень

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	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050

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	Мg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	2,016	0,000	8,040	15,456	31,660	21,628	0,398
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) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		800	22,97	28,36	117,11	837,30	0,559	14,287	0,020	13,215	129,676	409,946	219,693	8,528

День 3 среда

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54-20 ₃ -2020	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
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
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		790	26,66	32,15	80,26	721,31	0,360	56,800	0,111	5,142	173,490	353,675	87,023	4,945

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
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
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	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		810	23,16	18,30	96,27	725,03	0,344	42,383	0,034	17,593	239,942	275,484	140,756	5,228

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
ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666

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	Мg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
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 (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281	136,340	441,650	218,326	8,262

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	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839

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	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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 45/45	90	12,18	3,04	8,27	175,81	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		790	24,36	15,87	115,72	768,11	0,250	11,284	0,015	3,935	94,576	272,221	82,240	4,966

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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
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	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740

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
ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
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 (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,88	25,07	102,35	733,20	0,364	26,428	0,065	6,479	152,378	235,081	93,941	4,466

день	День недели	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Понедельник	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050
2	Вторник	800	22,97	28,36	117,11	837,30	0,559	14,287	0,020	13,215	129,676	409,946	219,693	8,528
3	Среда	790	26,66	32,15	80,26	721,31	0,360	56,800	0,111	5,142	173,490	353,675	87,023	4,945
4	Четверг	810	23,16	18,30	96,27	725,03	0,344	42,383	0,034	17,593	239,942	275,484	140,756	5,228
5	Пятница	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666
6	Понедельник	800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281	136,340	441,650	218,326	8,262
7	Вторник	790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839
8	Среда	790	24,36	15,87	115,72	768,11	0,250	11,284	0,015	3,935	94,576	272,221	82,240	4,966
9	Четверг	725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740
10	Пятница	800	22,88	25,07	102,35	733,20	0,364	26,428	0,065	6,479	152,378	235,081	93,941	4,466
	Итого :	7815	242,32	261,93	1010,55	7508,34	4,583	284,378	0,392	82,335	1330,022	3229,867	1283,319	57,690
	В среднем за 10 дней:	782	24,23	26,19	101,06	750,83	0,458	28,438	0,039	8,234	133,002	322,987	128,332	5,769
	Приложение №№9, 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 30%)	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,360	18,000	0,210		330,000	330,000	75,000	3,600
	Приложение №№9, 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (35%)	700	26,95	27,65	117,25	822,5	0,420	21,000	0,245		385,000	385,000	87,500	4,200

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. Шевчук.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
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



СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Аркада"

(наименование учреждения)

Славиский А.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО Комбинат питания "Блиц"

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202



обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях, имеющих государственную аккредитацию (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, обучающихся на дому или с использованием дистанционных образовательных технологий)

(возрастная категория: 7 - 11 лет)

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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
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:	505	23,56	22,27	88,74	640,54	0,303	10,700	0,088	5,840	78,100	230,240	62,350	2,920

**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
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	2,016	0,000	8,040	15,456	31,660	21,628	0,398
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
375/377	Чай с сахаром 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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
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:	662	21,28	22,20	102,94	711,75	0,524	15,497	0,010	10,862	87,166	365,440	198,923	8,888

**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
54-20 ₃ -2020	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
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:	585	25,64	34,61	75,45	707,26	0,32	22,93	0,11	3,59	147,31	320,40	61,75	4,42

День 4 четверг

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	4,80	123,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
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:	672	20,57	11,55	84,19	583,43	0,299	40,843	0,006	17,830	150,582	206,284	109,216	6,028

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	Мg	Fe
ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	12,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
375/376	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
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	21,08	31,13	101,55	725,21	0,409	11,998	0,074	4,936	64,510	213,240	74,660	4,136

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
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	3,09	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
375/376	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
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:	655,00	28,31	17,78	93,84	637,26	0,387	14,770	0,035	2,918	106,310	382,720	194,346	9,342

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	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
375/377	Чай с 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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
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:	592	18,47	29,96	89,45	677,45	0,519	34,368	0,012	7,464	102,410	283,750	85,880	4,390

**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	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
375/376	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
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:	655	22,10	13,35	96,95	651,51	0,178	14,334	0,015	2,525	77,996	223,891	63,700	5,496

**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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
375/377	Чай с 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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
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:	527	19,55	35,10	75,72	690,50	0,483	12,530	0,040	3,460	70,910	256,980	71,340	4,590

**День 10 пятница
ЗАВТРАК**

№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого завтрак:		655	20,97	18,96	89,04	594,49	0,311	20,638	0,055	4,246	101,108	174,421	73,191	5,646

день	День недели	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Понедельник	505	23,56	22,27	88,74	640,54	0,303	10,700	0,088	5,840	78,100	230,240	62,350	2,920
2	Вторник	662	21,28	22,20	102,94	711,75	0,524	15,497	0,010	10,862	87,166	365,440	198,923	8,888
3	Среда	585	25,64	34,61	75,45	707,26	0,319	22,930	0,113	3,585	147,310	320,400	61,748	4,424
4	Четверг	672	20,57	11,55	84,19	583,43	0,299	40,843	0,006	17,830	150,582	206,284	109,216	6,028
5	Пятница	585	21,08	31,13	101,55	725,21	0,409	11,998	0,074	4,936	64,510	213,240	74,660	4,136
6	Понедельник	655	28,31	17,78	93,84	637,26	0,387	14,770	0,035	2,918	106,310	382,720	194,346	9,342
7	Вторник	592	18,47	29,96	89,45	677,45	0,519	34,368	0,012	7,464	102,410	283,750	85,880	4,390
8	Среда	655	22,10	13,35	96,95	651,51	0,178	14,334	0,015	2,525	77,996	223,891	63,700	5,496
9	Четверг	527	19,55	35,10	75,72	690,50	0,483	12,530	0,040	3,460	70,910	256,980	71,340	4,590
10	Пятница	655	20,97	18,96	89,04	594,49	0,311	20,638	0,055	4,246	101,108	174,421	73,191	5,646
Итого за 10 дней :		6093	221,53	236,91	897,87	6619,40	3,732	198,608	0,448	63,666	986,402	2657,366	995,354	55,860
В среднем за 10 дней:		609	22,15	23,69	89,79	661,94	0,373	19,861	0,045	6,367	98,640	265,737	99,535	5,586
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 20%)		500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,240	12,000	0,140		220,000	220,000	50,000	2,400
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (завтрак- 25%)		500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,300	15,000	0,175		275,000	275,000	62,500	3,000

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. 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)

Приложение № ____ к Контракту

№ ____ от " ____ " ____ 2025



ООО "Аркада"
(наименование учреждения)

Ставицкий А.Б.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202_

Исполнитель:

ООО Комбинат питания "Блиц"

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« ____ »



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для трехразового питания для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, посещающих группы продленного дня с родительской платой (возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя

Сезон: зима

День 1 понедельник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,3	7,7	23,1	179	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/376	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 завтрак:	383	5,76	8,04	44,56	272,00	0,063	0,320	0,039	0,470	114,690	134,670	19,250	0,984

Обед:

45	Салат из белокочанной напусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250'/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050

Полдник:

	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
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:	245	1,97	5,02	35,60	195,30	0,030	0,030	0,040	0,300	18,000	22,300	4,400	0,520
	Всего за день:	1348	32,26	36,99	181,15	1182,77	0,479	20,170	0,137	9,173	263,220	451,180	124,140	5,554

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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/376	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 завтрак:	383	5,9	3,04	53,58	264	0,058	0,75	0,011	0,29	109,583	126,43	30,305	0,859

Обед:

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	2,016	0,000	8,040	15,456	31,660	21,628	0,398
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
2:9/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,97	28,36	117,11	837,30	0,559	14,287	0,020	13,215	129,676	409,946	219,693	8,528

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	30	1,60	1,6	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 (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:	245	1,67	1,62	36,35	282,20	0,050	0,170	0,080	0,678	196,080	129,700	14,100	1,054
	Всего за день:	1428	30,54	33,02	207,04	1383,50	0,667	15,207	0,111	14,183	435,339	666,076	264,098	10,441

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	Мg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
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 завтрак:	383	7,33	8,13	48,10	238,88	0,141	0,710	0,031	0,617	118,861	176,420	53,124	1,626

Обед:

54-203-2020	Горошек зеленый	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
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
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	26,66	32,15	80,26	721,31	0,360	56,800	0,111	5,142	173,490	353,675	87,023	4,945

Полдник:

	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
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:	245	1,97	5,42	34,80	195,00	0,080	0,180	0,002	0,078	22,200	44,200	11,300	1,054
	Всего за день:	1418	35,96	45,70	163,16	1155,19	0,581	57,690	0,144	5,837	314,551	574,295	151,447	7,625

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	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/376	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 завтрак:	383	7,13	7,26	49,04	288,00	0,118	0,030	0,071	0,368	155,772	151,017	28,535	2,164

Обед:

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,403	0,000	12,060	35,532	36,554	18,086	1,018
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	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	810	23,16	18,30	96,27	725,03	0,344	42,383	0,034	17,593	239,942	275,484	140,756	5,228

Полдник:

	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
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:	245	0,87	1,02	38,20	165,20	0,009	0,030	0,001	4,800	21,900	13,600	4,400	0,730
	Всего за день:	1438	31,16	26,58	183,51	1178,23	0,471	42,443	0,106	22,761	417,614	440,101	173,691	8,122

День 5 пятница

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,90	3,04	53,58	264,00	0,0580	0,7500	0,0110	0,2900	109,5830	126,4300	30,3050	0,8590

Обед:

ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
ГТК	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666

Полдник:

	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
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:	245	1,97	5,02	35,60	195,30	0,030	0,030	0,040	0,300	18,000	22,300	4,400	0,520
	Всего за день:	1418	32,47	39,44	194,67	1242,46	0,695	18,573	0,085	7,651	179,918	427,770	140,540	7,045

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
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,33	8,13	48,1	238,88	0,141	0,71	0,031	0,617	118,861	176,42	53,124	1,626

Обед:

59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
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 (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	5,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281	136,340	441,650	218,326	8,262

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	30	1,60	1,6	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 (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:	245	1,67	1,62	36,35	282,20	0,050	0,170	0,080	0,678	196,080	129,700	14,100	1,054
	Всего за день:	1428	39,42	33,82	187,00	1265,59	0,649	39,840	0,156	6,576	451,281	747,770	285,550	10,942

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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,90	3,04	53,58	264,00	0,058	0,75	0,011	0,29	109,583	126,43	30,305	0,859

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	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
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) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
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:	245	1,97	5,42	34,80	195,00	0,080	0,180	0,002	0,078	22,200	44,200	11,300	1,054
	Всего за день:	1418	26,94	35,82	189,72	1165,00	0,692	41,298	0,023	9,509	264,423	494,570	157,645	6,752

День 8 среда

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,13	7,26	49,04	288,00	0,118	0,03	0,071	0,368	155,772	151,017	28,535	2,164

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
52	Салат из свеклы отварной	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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 45/45	90	12	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	790	24,36	15,87	115,72	768,11	0,250	11,284	0,015	3,935	94,576	272,221	82,240	4,966

Полдник:

	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
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:	245	0,87	1,02	38,20	165,20	0,009	0,030	0,001	4,800	21,900	13,600	4,400	0,730
	Всего за день:	1418	32,36	24,15	202,96	1221,31	0,377	11,344	0,087	9,10	272,248	436,838	115,175	7,860

День 9 четверг

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,3	7,7	23,1	179	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,76	8,04	44,56	272,00	0,063	0,320	0,039	0,470	114,690	134,670	19,250	0,984

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
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	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	725	23,67	35,44	88,47	774,25	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740

Полдник:

	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
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:	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
	Всего за день:	1323	29,50	43,50	148,03	1106,25	0,76	16,61	0,04	6,56	213,91	482,09	139,63	8,00

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	150	5,19	9,40	28,60	220,71	0,086	0,820	0,046	0,152	113,879	133,803	31,793	0,414
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	6,6516667	9,74	50,06	313,70833	0,099	0,850	0,046	0,352	127,259	144,403	34,753	0,838

Обед:

ПР	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540
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 (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,88	25,07	102,35	733,20	0,364	26,428	0,065	6,479	152,378	235,081	93,941	4,466

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряник)	30	1,60	1,6	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 (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:	245	1,67	1,62	36,35	282,20	0,050	0,170	0,080	0,678	196,080	129,700	14,100	1,054
	Всего за день:	1428	31,20	36,43	188,76	1329,11	0,513	27,448	0,191	7,509	475,717	509,184	142,794	6,358

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 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапиной, изд. "Хлебпролинформ", 2004 (реп. №81)

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