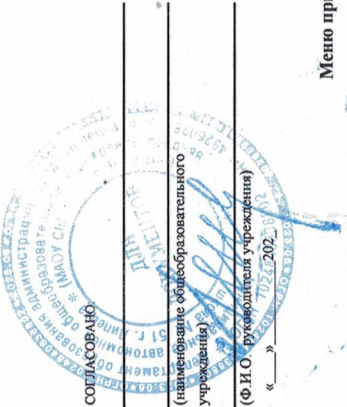




ООО "Ника-плюс"
(наименование учреждения)
Фролов С.Ю.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« _____ » _____ 2022

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

1 неделя
Сезон: осень-зима
День 1 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.			Витамины					Минеральные вещества				
						Завтрак	Обед	Ужин	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	222,200			0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774		
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000			0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
2	Бутерброд с сыром/пояслом (18/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	88,600			0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336		
	Итого завтрак:	358	14,000	17,760	54,330	429,400			0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588		
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450			0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950		
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (180/30)	210	14,700	10,000	31,220	273,240			0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280		
349/с/ж	Компот из смеси с фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800			0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000			0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	710	20,070	16,930	96,570	626,090			0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600		
	Всего за день:	1068	34,070	34,190	150,900	1055,490			0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188		

День 2 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.			Витамины					Минеральные вещества				
						Завтрак	Обед	Ужин	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,120	6,350	14,660	152,000			0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560		
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000			0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360		
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000			0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	25,200	0,208		
	Итого завтрак:	325	10,660	10,140	38,820	289,000			0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210	1,128		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	11,290	119,950			0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250		
279/331 /с/ж	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	7,800	17,880	12,260	245,480			0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954		
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (150/30)	180	1,330	6,120	39,780	250,350			0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730		
348/с/ж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000			0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000			0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	780	13,950	30,690	113,160	830,380			0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504		
	Всего за день:	1105	24,610	40,830	151,980	1119,380			0,596	20,216	0,082	6,257	253,620	527,731	231,526	9,632		

День 3 среда

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			Витамины			Минеральные вещества			
						Эн. Цен.	ккал.	Б1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880		0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порционный	15	3,480	4,430	0,000	54,000		0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000		0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /с/ж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000		0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	292,880		0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776
Обед															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	17,460	118,250		0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,610	17,970	2,640	230,960		0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,110	13,260	15,360	196,200		0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/с/ж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,680	0,280	20,760	88,200		0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000		0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	23,520	34,600	77,220	730,210		0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131
	Всего за день:	1173	34,330	47,160	125,320	1023,090		0,515	134,416	0,191	6,994	417,829	592,508	138,192	6,907

День 4 четверг

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			Витамины			Минеральные вещества			
						Эн. Цен.	ккал.	Б1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронны отварные	120	8,480	11,400	21,350	222,200		0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
375/377 1	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000		0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Бутерброд с маслом сливочн.	23	1,410	3,770	8,960	75,000		0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак:	348	13,050	17,850	46,250	397,200		0,110	1,440	0,120	0,931	315,560	230,100	29,220	1,122
обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	8,260	105,950		0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (150/50)	100	10,760	5,750	3,800	116,000		0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/52	Пюре картофельное/салат из свежкы отварной 150/30	180	3,300	4,830	18,950	140,850		0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/с/ж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000		0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000		0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	20,070	17,760	86,350	583,800		0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574
	Всего за день:	1128	33,120	35,610	132,600	981,000		0,463	43,820	0,136	9,414	479,120	459,530	142,880	5,696

День 5 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			Витамины			Минеральные вещества			
						Эн. Цен.	ккал.	Б1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000		0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000		0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000		0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,400	0,400	9,800	47,000		0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	483	6,300	3,440	63,380	311,000		0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059
обед															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250		0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
288/366 /с/ж	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,970		0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/101	Макаронные изделия отварные/икра рыбачья (150/30)	180	0,880	0,070	0,400	221,660		0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000		0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	16,770	23,360	74,540	783,480		0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542
	Всего за день:	1253	23,070	26,800	137,920	1094,480		0,691	20,259	0,025	6,323	176,656	420,021	142,415	8,601

2 неделя
День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,460	9,950	21,320	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	0,770
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	0,280
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,400	3,870	27,830	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	0,600
0	Итого завтрак:	358	14,020	16,500	65,090	0,130	1,540	0,112	1,060	320,280	239,100	1,510
Обед												
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,980	11,150	2,810	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	1,132
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	5,120	5,140	33,030	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	2,361
393/сж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	0,670
	Итого обед:	780	24,110	23,250	90,330	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	5,563
	Всего за день:	1138	38,130	39,750	155,420	0,462	39,318	0,160	6,460	456,302	567,683	7,073

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Fe
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	0,440
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	0,208
	Итого завтрак:	325	11,830	10,790	35,210	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	1,008

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	0,883
268/366	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,450	5,770	20,750	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	1,159
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	0,670
	Итого обед:	770	16,480	26,610	98,940	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	4,748
	Всего за день:	1095	28,310	37,400	134,150	0,613	42,031	0,076	12,984	259,122	464,131	5,756

День 8 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	150	5,670	6,920	27,580	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	1,740
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	0,280
сж	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	0,144
15	Сыр порционный	15	3,480	4,430	0,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	0,150
	Итого завтрак:	398	10,610	11,690	49,040	0,120	0,140	0,110	0,440	287,770	226,020	2,310

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе	100	12,420	3,370	3,510	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	0,907
304/67	Рис отварной/винегрет овощной (150/30)	180	3,980	5,400	37,820	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	0,799
348/сж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	0,900

	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	19,150	19,570	115,440	728,200	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359
	Всего за день:	1168	29,760	31,260	164,480	1070,200	0,479	12,922	0,143	4,109	393,554	468,079	119,044	6,673

День 9 четверг

№ сб. рц.	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/-2020	Омлет натуральный с зелеными горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	90,100	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Плоды свежие (по сезону)	100	2,800	2,500	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого завтрак:	428	10,590	12,340	39,910	313,100	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	199,125	27,535	1,776

Обед

№ сб. рц.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/отруцы маринованные 180/30	210	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	21,140	35,330	75,360	719,650	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554
	Всего за день:	1128	31,730	47,670	115,270	1032,750	0,850	118,740	0,150	6,800	251,440	512,950	128,280	8,330

День 10 пятница

№ сб. рц.	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 овесл. "Геркулес" с/мл 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376/сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порционный	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед

№ сб. рц.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплат с соусом (60/40)	100	9,680	10,530	11,400	179,550	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,816
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
309/54-21-2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (150/30)	180	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348/сск	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,350	14,740	92,150	603,260	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	88,745	4,084
	Всего за день:	1183	34,160	27,300	140,250	896,140	0,391	17,551	0,101	4,145	375,673	508,947	140,119	5,860

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник 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. Швакун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные
в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки
Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мадларин, груша, банан.
При приготовлении блюд используется йодированная соль.