

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО
С.А. Сидорова

(наименование образовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения) 202_ 4

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)
Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения) 202_ 4

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное для питания учащихся муниципальных образовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, учащиеся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей) из маломужских семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя
День 1 понедельник
Сезон: осень-зима

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
291/сск	Плов из птицы	150	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/сск	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:	390	17,790	10,340	84,230	502,640	0,203	15,510	0,039	6,100	93,140	224,380	81,660	40,650

День 2 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
279/331	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	Каша рассычатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	480	11,890	24,270	101,870	710,430	0,470	6,380	0,010	3,320	74,780	330,560	183,290	7,250

День 3 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
288/336	Птица отварная с соусом (60/30)	90	13,149	16,173	2,376	207,864	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	150	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/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700

	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	480	20,830	31,760	59,760	611,960	0,256	125,351	0,121	4,877	137,768	273,513	52,543	4,006

День 4 четверг

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/40)	90	9,684	5,175	3,420	104,400	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312	Пюре картофельное	150	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/сж	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:	480	18,040	11,310	78,090	501,050	0,290	26,560	0,006	6,130	105,510	174,330	90,630	3,724

День 5 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268/366 ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	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	Макаронные изделия отварные	150	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
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:	480	11,280	18,090	58,000	635,230	0,375	3,684	0,014	3,408	45,248	194,491	67,535	3,492

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,980	11,150	2,810	167,580	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302	Каша рассычатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393/с/сж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	480	21,830	16,660	77,990	605,130	0,240	29,360	0,040	3,050	98,070	265,750	75,200	4,610

День 7 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268/366 /с/сж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312	Пюре картофельное	150	3,300	4,830	18,950	140,850	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
349/с/сж	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:	480	14,510	23,880	84,360	596,500	0,458	30,641	0,013	11,216	105,862	249,871	91,390	3,865

День 8 среда

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/40	90	11,178	3,033	3,159	84,942	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	150	3,980	5,400	37,820	180,250	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/с/сж	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:	390	9,110	5,940	88,850	401,250	0,114	5,550	0,000	0,416	41,469	115,169	45,159	2,369
--------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

День 9 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	150	10,749	25,311	14,623	331,371	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	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:		390	15,650	30,060	58,820	571,400	0,457	107,810	0,000	3,880	67,850	225,720	65,170	4,504

День 10 пятница

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
295/332/сск	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,840	11,120	12,100	188,300	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
309	Макаронные изделия отварные	150	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:		480	21,320	8,290	83,890	497,310	0,182	0,916	0,021	1,100	66,762	202,427	58,715	3,234

При составлении меню была использована литература:

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

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленые

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

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

При приготовлении блюд используется йодированная соль.