

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

10. Руководитель учреждения)

202

Меню приготавливаемых блюд двухдневное (завтраки)

для питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, учащихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими,

лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание
полицейского, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики,
Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей)

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. 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	
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,240	0,030	23,940	97,800	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420	
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
	Итого завтрак:	383	9,940	11,740	42,810	315,200	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198	

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блока	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон Родриованный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
	Итого запиток:	255	3,860	6,740	24,060	173,000	0,024	2,903	0,046	0,319	107,000	67,600	8,420	0,668

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	запек				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	%Mg	Fe
173	Наша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,830	4,170	26,640	112,880	0,128	0,680	0,011	0,362	104,281	164,320	50,164	1,192
	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
	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
375/377	Итого запекать:	383	7,290	4,510	48,100	205,880	0,141	0,710	0,011	0,562	117,661	174,920	53,124	1,616

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. реч.	Наименование блока	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	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
	Итого заправки:	383	9,540	11,740	42,810	315,200	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

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	

№4	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	7,800	1,560	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,900	3,040	53,580	264,000	0,058	0,750	0,011	0,290	109,583	126,430	30,305	0,859

2 недели

День 6 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	383	9,94	11,74	42,81	315,20	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

День 7 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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	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
	Итого завтрак:	255	3,860	6,740	24,060	173,000	0,024	2,903	0,046	0,319	107,000	67,600	8,420	0,668

День 8 среда

№ сб. реч.	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 пшенной крупы	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,130	7,260	49,040	288,000	0,118	0,030	0,071	0,368	155,772	151,017	28,535	2,164

День 9 четверг

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	245	4,510	2,720	47,120	231,000	0,045	0,750	0,011	0,090	107,303	118,630	28,745	0,715

День 10 пятница

№ сб. реч.	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.л. "Геркулес"	150	5,830	4,170	26,640	112,880	0,128	0,680	0,011	0,362	104,281	164,320	50,164	1,192
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,290	4,510	48,100	205,880	0,141	0,710	0,011	0,562	117,661	174,920	53,124	1,616

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3.590-20 «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».

Примечания: *

При приготвлении блюд используется йодированная соль.