

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ООО "Ника-Плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеды и полдники) 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 во 2-ую смену, возрастная категория - от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	25,080	0,950
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (180/30)	210	14,700	10,000	31,220	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	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	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	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
Полдник													
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,460	2,980	44,120	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,500	0,500	21,000	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого полдник:	375	10,040	7,020	82,700	0,176	11,668	0,204	1,260	175,820	195,360	80,740	2,158
	Всего за день:	1085	30,110	23,950	179,270	0,472	35,598	0,253	9,713	306,910	482,570	187,480	43,758

День 2 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	11,290	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	100	7,800	17,880	12,260	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	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
348	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	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	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	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504
Полдник													
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,120	6,350	14,660	0,050	0,290	0,040	0,270	101,370	124,070	16,290	0,560
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	2,400	0,360
	Итого полдник:	302	9,250	6,370	29,860	0,050	3,120	0,040	0,280	115,570	128,470	18,690	0,920
	Всего за день:	1082	23,200	37,060	143,020	0,576	20,216	0,063	6,004	248,880	514,531	229,006	9,424

День 3 среда

№ 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
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	Рататуй 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/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	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
Полдник														
210	Омлет натуральный (53)	53	5,390	9,600	1,020	112,000	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
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 йодированный	30	2,310	0,540	10,760	55,000	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,130	0,050	24,540	117,000	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Кондитерское изделие	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
	Промышленного производства	328	11,242	9,648	59,520	435,800	0,065	2,265	0,139	0,727	179,680	176,740	18,390	1,876
	Итого полдник:	1085	34,760	44,250	136,740	1117,010	0,434	135,866	0,260	7,029	346,648	517,828	98,208	7,007
Всего за день:														

День 4 четверг

№ 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
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, тушеная в томате с овощами (50/50)	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 свежлы 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	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:	798	20,070	17,760	86,350	583,800	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,500	3,750	33,890	166,000	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
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
	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 полдник:	375	6,370	6,270	61,890	312,000	0,110	1,930	0,023	0,980	137,550	131,640	34,390	1,190
	Всего за день:	1173	26,440	24,030	148,240	895,800	0,463	44,310	0,039	9,463	301,110	361,070	148,050	5,764

День 5 пятница

№ 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
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
268/331	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 на бабчевая (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
Полдник														
	Кондитерское изделие	30	2,400	2,400	31,300	154,800	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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 полдник:	275	11,650	9,590	44,250	310,500	0,150	0,600	0,050	2,120	264,950	242,800	50,800	1,300
Всего за день:	1045	30,800	29,160	159,690	1038,700	0,501	13,387	0,078	5,781	370,732	484,862	136,059	5,654

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
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)/огурцы маринованные 180/30	210	12,540	29,530	19,970	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/сжж	Компот из смеси фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	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
Подник														
210/54-20з	Омлет натуральный с зеленым 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 сл. (30/10)	40	2,360	7,490	14,890	136,000	0,034	0,000	0,040	0,440	8,400	22,500	4,200	0,350
Итого полдник:		345	8,740	13,560	32,840	288,100	0,149	3,508	0,146	0,685	72,360	123,425	16,215	1,818
Всего за день:		1045	29,880	48,890	108,200	1007,750	0,830	117,140	0,150	6,990	146,040	437,250	116,960	8,370

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
88	Щи из свежей капусты с картоф. 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
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят 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
309/54-21з	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	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	81,745	4,084
Подник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,220	5,480	29,180	202,000	0,080	0,040	0,034	0,960	50,800	90,200	21,600	0,900
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 полдник:		290	9,290	5,500	44,180	262,000	0,080	0,070	0,034	0,960	61,900	93,000	23,000	1,180
Всего за день:		1070	32,640	20,240	136,330	865,260	0,325	16,806	0,065	4,413	186,712	350,527	104,745	5,264

При составлении меню была использована литература:

- Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могилюк и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могилюк, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
- 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. Шевчук.)
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
- 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, манدارин, груша, банан.
При приготовлении блюд используется йодированная соль.