

СОГЛАСОВАНО

И.И.О. руководителя учреждения

Т.А. Давыдова

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2024

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: 7-11 лет)

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,480	11,400	21,350	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	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак:	358	14,000	17,260	54,330	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	30	0,790	1,950	4,180	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	15,840	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сск	Плов из птицы	150	13,910	8,050	29,740	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	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:	680	22,440	17,200	105,860	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
	Всего за день:	1038	36,440	34,460	160,190	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188

День 2 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,120	6,350	14,660	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	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн.	23	1,410	3,770	8,960	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	10,660	10,140	38,820	0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210	1,128

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	13,290	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,610	13,000	12,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (120/30)	150	7,210	8,000	33,000	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	27,880	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,500
	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:	740	20,840	28,100	108,370	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458

Всего за день:													
	1065	31,500	38,240	147,190	1103,550	0,563	20,041	0,079	5,786	246,566	494,126	201,265	8,586

День 3 среда

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	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
15	Сыр порционными	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250
375/377 /сск	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560
	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
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	411,420	1,776

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,470	17,470	2,250	223,560	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608
143	Рагу из овощей	150	2,600	11,050	12,900	213,000	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390
349/сск	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	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
	Итого обед:	730	25,220	31,970	89,220	800,360	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413
	Всего за день:	1133	36,030	44,530	137,320	1093,240	0,495	130,660	0,180	6,384	404,311	577,185	132,787

День 4 четверг

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

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	10,200	136,000	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/40)	90	10,760	5,750	4,800	123,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280
312/52	Пюре картофельное/салат из свеклы отварной 120/30	150	3,300	7,000	22,000	171,000	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	28,870	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320
	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
	Итого обед:	740	21,050	19,880	88,070	647,600	0,353	43,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660
	Всего за день:	1088	34,100	37,730	134,320	1044,800	0,463	43,820	0,136	9,414	479,120	459,530	142,880

День 5 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	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
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
	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560
338	Плоды 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
	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

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
268/331 /сск	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080
309/101	Макаронные изделия отварные/икра кабачковая (120/30)	150	6,420	4,600	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495
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
	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
	Итого обед:	730	22,130	27,390	101,690	739,760	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850
	Всего за день:	1213	28,430	30,830	165,070	1050,760	0,673	20,121	0,022	6,051	172,518	407,795	136,155

2 неделя
День 6 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
204	Макаронные отварные с сыром (100/5/15)	120	8,460	9,950	21,320	209,000	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	0,770
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	0,280
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	0,600
0	Итого завтрак:	358	14,020	16,500	65,090	465,000	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	14,340	135,450	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	13,800	10,650	3,090	159,570	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,320	4,840	35,650	210,400	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/сск	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 обед:	740	28,500	22,720	97,430	699,220	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182
	Всего за день:	1098	42,520	39,220	162,520	1164,220	0,443	39,185	0,157	6,296	450,250	564,410	127,281	6,692

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 (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	148,000	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440
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
	Итого завтрак:	325	11,830	10,790	35,210	285,000	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008

Обед

101	Суп картофельный с крупной (рисовой)	250	1,970	2,730	14,580	92,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331 /сск	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты. (120/30)	150	2,840	4,810	18,650	137,670	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
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 обед:	730	18,060	25,420	97,340	670,180	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506
	Всего за день:	1055	29,890	36,210	132,550	955,180	0,582	38,266	0,073	12,918	248,804	443,879	130,770	5,514

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 пшеничной 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 /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	0,500	9,100	48,300	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:	398	10,610	11,690	49,040	342,000	0,120	0,140	0,110	0,440	287,770	226,020	33,790	2,310

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331 45/45	Филе птицы, тушенное в соусе	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
304/67	Рис отварной/винегрет овощной (120/30)	150	3,250	7,000	31,000	204,000	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694

348/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 обед:	730	18,260	17,900	107,400	677,510	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	81,152	4,234
	Всего за день:	1128	28,870	29,590	156,440	1019,510	0,472	12,795	0,140	4,023	390,068	452,627	114,937	6,548

День 9 четверг

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
210/	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		
54-20,-2020	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		
375/377	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		
1	Плоды свежее по сезону (18/5)	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. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., 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	18,640	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050		
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/отуры 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/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:	700	23,490	35,410	92,820	770,650	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. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
173	Каша молочная вязкая из овес.хл. "Геркулес" с м/сл (150/5)	155	5,210	7,370	23,980	134,590	0,115	0,612	0,030	0,381	95,053	149,390	45,148	1,101		
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		
/сж	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
	Сыр порционные	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		
15	Итого завтрак:	403	10,150	12,140	45,440	281,590	0,133	0,747	0,069	0,656	240,433	234,990	53,358	1,675		

Обед

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., 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	125,900	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	9,680	10,530	11,400	179,550	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816		
309/54-21,-2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (120/30)	150	5,020	3,690	24,240	150,440	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986		
348/сж	Компот из яблок	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:	740	21,010	13,510	86,510	681,090	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772		
	Всего за день:	1143	31,160	25,650	131,950	841,720	0,362	17,449	0,095	3,910	362,317	475,052	129,739	5,447		

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. Могилянского и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
 3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П. Могилянский, В.А. Тутельяна. – 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. Шевчук.)
 5. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельяна 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 года используются только после термической обработки
- Фрукты в ассортименте* в ассортименте по сезону: яблоко, манدارин, груша, банан.
- При приготовлении блюд используется йодированная соль.