

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

202_

Меню приготавливаемых блюд двухдневное (обеды и полдники) для питания

обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов;
(для обучающихся во 2-ю смену, возрастная категория: 7-11 лет)

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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокачанной капусты	30	0,790	1,950	4,180	38,240	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	137,430	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/ссж	Плов из птицы	150	13,910	8,050	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	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:	680	22,440	17,200	105,860	681,470	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	222,000	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
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
338	Плоды свежие (по сезону)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого полдник:	390	6,030	3,500	80,120	378,000	0,176	11,668	0,204	1,260	175,820	195,360	80,740	2,158
	Всего за день:	1070	28,470	20,700	185,980	1059,470	0,472	35,598	0,253	9,713	306,910	482,570	187,480	43,758

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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	13,290	127,950	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	237,000	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	232,000	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	27,880	114,600	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:	740	20,840	28,100	108,370	814,550	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458
Полдник														
222/336	Пудинг из творога	80	9,120	6,350	14,660	152,000	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	62,000	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	214,000	0,050	3,120	0,040	0,280	115,570	128,470	18,690	0,920
	Всего за день:	1042	21,810	33,070	133,240	957,130	0,543	20,041	0,060	5,533	241,826	480,926	198,745	8,378

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	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
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	1,620
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	0,885
349/ссж	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:	730	25,220	31,970	89,220	800,360	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934
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 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
	Итого полдник:	328	11,550	14,650	60,260	435,800	0,155	2,948	0,146	0,727	207,440	176,740	18,390	1,876
	Всего за день:	1058	36,770	46,620	149,480	1236,160	0,504	132,793	0,256	6,419	360,890	502,505	92,803	6,810

Итого полдник:		245	8,200	7,400	39,500	255,800	0,110	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
Всего за день:		975	30,330	34,790	141,190	989,160	0,695	10,971	0,051	5,561	282,935	462,365	128,850	5,424

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
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/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 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
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
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
338	Плоды свежие (по сезону)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого полдник:	355	7,060	7,050	64,770	352,000	0,120	11,400	0,040	0,790	143,780	140,800	61,600	1,340
	Всего за день:	1095	30,190	28,950	149,490	986,790	0,433	49,045	0,085	6,026	273,750	466,110	156,581	6,522

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
101	Суп картофельный с крупной (рисовый)	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 /сж	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/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 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
Полдник														
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
	Итого полдник:	302	10,420	7,020	26,250	210,000	0,040	3,140	0,043	0,260	125,410	138,510	18,390	0,800
	Всего за день:	1032	26,110	32,170	120,400	861,790	0,562	38,266	0,053	12,665	244,004	430,679	128,250	5,306

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
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	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304/71	Рис отварной/Винегрет овощной (120/30)	150	3,250	4,330	30,480	174,360	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
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,850	4,590	35,850	208,500	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Раженка	150	5,800	5,000	8,400	102,000	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	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:	1005	29,910	27,490	151,650	988,010	0,494	13,260	0,075	5,695	367,246	469,410	131,952	5,529
----------------	------	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

День 9 четверг

Обед

№ сб. рец.	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
259/71	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/ссж	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

Полдник

210/54-20,з	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

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Эн. Цен,	Витамины			Минеральн				
							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/сжж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплет с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309/54-21,з 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/сжж	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:	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

Полдник

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/сжж	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:	1030	30,300	19,010	130,690	822,130	0,309	16,772	0,060	4,214	183,784	333,062	99,381	4,952

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.: Делли 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 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: *

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, маншарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.