



УТВЕРЖДАЮ:  
 ООО "ИПК "Спецпитание"  
 (наименование учреждения)  
 Шалрин Д.В.  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «23» сентября 2024

ИСПОЛНИТЕЛЬ:  
 ООО "Битц"  
 (наименование учреждения)  
 Баранов Р.В.  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «23» сентября 2024



СОГЛАСОВАНО:  
 М.П. Ш. № 45. Липецк  
 (наименование общеобразовательного учреждения)  
 Королева И.  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «23» 09 2024

**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда) для питания учащихся муниципальных общеобразовательных 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 малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (понечителя), 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			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5)	205	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/ссж	Плов из птицы (100/25)	125	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	570	22,44	17,20	97,77	632,49	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600

День 2 вторник

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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5)	205	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
179/366 /ссж	Тефтели (2 вариант) 50/30 (свин.)	80	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	625	23,42	31,07	112,27	826,78	0,558	12,446	0,023	5,524	118,310	371,106	201,116	8,284

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	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (50/30)	80	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	100	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	620	25,87	34,68	89,67	781,21	0,377	34,331	0,121	6,052	178,108	361,088	93,838	5,197

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	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	200	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312	Пюре картофельное	100	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	558	22,44	18,03	87,55	613,40	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574



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	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/366	Биточки с соусом (свинина) (50/30)	80	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
ссж	Макаронные изделия отварные	100	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
309	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>24,38</b>	<b>28,15</b>	<b>104,87</b>	<b>752,35</b>	<b>0,569</b>	<b>9,504</b>	<b>0,017</b>	<b>5,591</b>	<b>49,858</b>	<b>273,298</b>	<b>97,830</b>	<b>5,263</b>

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5)	205	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (80/30)	80	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>29,96</b>	<b>24,47</b>	<b>98,14</b>	<b>728,58</b>	<b>0,431</b>	<b>36,463</b>	<b>0,048</b>	<b>5,101</b>	<b>124,863</b>	<b>417,863</b>	<b>201,076</b>	<b>7,662</b>

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366	Мотлега с соусом (свинина) (50/30)	80	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
/ссж	Пюре картофельное	100	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
312	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
349/ссж	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,85</b>	<b>26,88</b>	<b>100,14</b>	<b>693,65</b>	<b>0,553</b>	<b>38,891</b>	<b>0,013</b>	<b>12,471</b>	<b>128,912</b>	<b>312,421</b>	<b>116,390</b>	<b>4,748</b>

День 8 среда

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушеное в соусе 40/40	80	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	100	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	620	23,93	12,23	107,10	637,28	0,262	12,568	0,017	1,926	79,731	266,051	79,179	4,326

День 9 четверг

№ 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
102	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259	Жаркое по-домашнему (свинина) 100/25	125	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	565	23,49	35,41	87,81	770,65	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620

День 10 пятница

№ 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
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (200/5)	205	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332/ссж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (50/30)	80	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
309	Макаронные изделия отварные	100	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348/ссж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	625	23,14	22,76	101,94	703,58	0,347	17,555	0,047	5,203	140,063	226,378	86,645	4,167

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. –
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.
5. 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.



СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«13» 09 2024

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "НИК" Спецпитание"

(наименование учреждения)

Шалин Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО "Блиц"

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024

- Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдни) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования, посещающих группы продленного дня, 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 территории Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей:

2. детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования, посещающих группы продленного дня (возрастная категория: 7 - 11 лет)

Сезон: осень-зима

1 неделя День 1 понедельник

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
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	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/ссж	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
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/5/10)	33	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак:	368	9,99	13,74	51,75	370,8	0,074	0,22	0,092	0,912	201,800	143,200	17,320	1,39

Обед:

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/ссж	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	22,44	17,20	97,77	632,49	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
375/377/ссж	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 полдник:	290	4,53	3,00	59,12	282,00	0,080	0,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360
	Всего за день:	1368	36,96	33,94	208,64	1285,29	0,450	24,260	0,321	10,225	359,590	476,010	142,860	44,350

День 2 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
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,44	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
Итого завтрак:		325	10,69	10,14	38,82	289	0,07	3,12	0,059	0,533	120,31	141,67	21,21	1,128

Обед:

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331 /сж	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/ТН	Каша рассыпчатая гречневая/икра кабачковая (120/30)	150	8	6	33	213	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
342	Комлот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		740	21,63	29,21	104,58	757,53	0,501	17,521	0,020	5,263	115,456	345,296	178,875	7,508

Полдник:

386	Ряженка	150	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
Итого полдник:		180	9,18	9,39	41,93	289,65	0,073	0,600	0,043	1,575	261,050	224,500	37,000	1,145
Всего за день:		1245	41,50	47,74	185,33	1336,18	0,644	21,241	0,122	7,371	496,816	711,466	237,085	9,781

День 3 среда

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
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /сж	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:	398	10,82	12,74	50,74	307,18	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед:

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	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	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	25,24	32,16	75,27	696,51	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

Полдник:

209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,000	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Итого полдник:	285	11,00	9,62	35,58	289,00	0,065	2,265	0,139	0,727	172,180	173,140	16,590	1,456
	Всего за день:	1413	47,06	54,52	161,59	1292,69	0,560	132,925	0,319	7,111	576,491	750,325	149,377	8,166



День 4 четверг

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	Мg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	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 лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	365	10,02	15,19	45,51	359,20	0,070	2,970	0,100	0,941	203,980	144,500	17,620	1,342

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/70	Пюре картофельное/овощи натуральные соленые (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	22,44	18,03	87,55	613,40	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377 /ссж	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 полдник:	275	3,57	3,77	48,89	226,00	0,080	0,330	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	Всего за день:	1438	36,03	36,99	181,95	1198,60	0,503	45,680	0,116	10,404	396,090	420,570	152,670	7,006

День 5 пятница

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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376 /ссж	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
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	483	6,31	3,62	66,02	325,30	0,0890	10,7500	0,0110	0,4900	125,5830	137,4300	39,3050	3,0590

Обед:

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-203-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	24,50	27,66	102,89	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	30	2,40	2,40	31,30	154,80	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	252	2,53	2,42	46,50	216,80	0,050	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	<b>Всего за день:</b>	<b>1465</b>	<b>33,34</b>	<b>33,70</b>	<b>215,41</b>	<b>1281,86</b>	<b>0,723</b>	<b>22,951</b>	<b>0,022</b>	<b>6,061</b>	<b>186,718</b>	<b>412,195</b>	<b>138,555</b>	<b>8,643</b>

2 неделя  
День 6 понедельник

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
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
375/377 /ссж	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
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
	Итого завтрак:	368	10,93	13,84	64,15	425,00	0,090	0,270	0,092	1,060	205,600	151,900	19,700	1,650

Обед:

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	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	13,80	10,65	2,11	159,57	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	7,32	4,84	35,65	210,40	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,190	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	28,50	22,72	94,45	687,22	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	150	5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	225	11,65	9,59	43,85	308,50	0,185	1,400	0,045	2,115	256,950	238,800	50,800	1,295
	Всего за день:	1333	51,08	46,15	202,45	1420,72	0,588	39,315	0,182	8,411	592,520	716,010	165,481	8,127



День 7 вторник

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
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,83	10,79	35,21	285,00	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008

Обед:

№ 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	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	7,79	17,27	9,90	203,96	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	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,06	25,42	95,35	658,19	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
375/376 /сж	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 полдник:	245	3,45	4,41	48,53	247,65	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	<b>Всего за день:</b>	<b>1300</b>	<b>33,34</b>	<b>40,62</b>	<b>179,09</b>	<b>1190,84</b>	<b>0,615</b>	<b>38,296</b>	<b>0,076</b>	<b>14,493</b>	<b>272,954</b>	<b>487,179</b>	<b>141,170</b>	<b>6,739</b>

День 8 среда

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
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
375/376 /сжж	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
15	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Итого завтрак:		398	10,62	11,87	51,68	356,30	0,12	0,14	0,11	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31

Обед:

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	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	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304/ТТК	Рис отварной/икра кабачковая (120/30)	150	3	4	33	185	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		730	22,96	10,83	107,52	687,77	0,252	12,534	0,015	1,865	77,502	243,831	74,772	4,130

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	6,26	2,40	33,64	181,25	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100
386	Ряженка	150	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
Итого полдник:		225	12,06	7,40	42,04	283,25	0,152	0,600	0,040	1,650	264,875	241,625	52,250	1,300
<b>Всего за день:</b>		<b>1353</b>	<b>45,64</b>	<b>30,10</b>	<b>201,24</b>	<b>1327,32</b>	<b>0,527</b>	<b>13,269</b>	<b>0,165</b>	<b>3,96</b>	<b>630,149</b>	<b>711,473</b>	<b>160,807</b>	<b>7,744</b>

День 9 четверг

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
210/ 54-203-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
338	Флоды свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	428	9,29	10,34	47,91	323,10	0,175	13,508	0,126	0,898	76,760	142,125	56,535	2,276

Обед:

№ 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	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные (солёные йогурты) 175/35	210	13	30	20	387	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	1	0	32	133	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	23,49	35,41	90,72	770,65	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620

Полдник:

401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,77	7,65	50,79	302,5	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592
375/377 /сж	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 полдник:	330	7,84	7,67	65,79	362,50	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872
	<b>Всего за день:</b>	<b>1458</b>	<b>40,62</b>	<b>53,42</b>	<b>204,42</b>	<b>1456,25</b>	<b>1,02</b>	<b>28,35</b>	<b>0,14</b>	<b>10,62</b>	<b>258,60</b>	<b>603,65</b>	<b>206,32</b>	<b>10,77</b>



День 10 пятница

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эт. Цен., ккал.	Витаминный				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376 /сж	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
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	398	10,82	12,74	50,74	307,18	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	10	11	11	180	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной (120/30)	150	5	4	26	150	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
346/сж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,88	21,27	97,95	661,14	0,334	17,428	0,041	4,979	135,878	215,681	81,581	3,926

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/377 /сж	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 полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	<b>Всего за день:</b>	<b>1428</b>	<b>41,99</b>	<b>39,51</b>	<b>192,87</b>	<b>1230,32</b>	<b>0,560</b>	<b>18,313</b>	<b>0,145</b>	<b>6,571</b>	<b>448,639</b>	<b>560,101</b>	<b>162,955</b>	<b>6,882</b>

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. Тугельяна. – М.: Дели плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тугельян- 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., Тугельян 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.





День 2 вторник

Обед

№ 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	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331 /сж	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/ТТК	Каша рассыпчатая гречневая/икра кабачковая (120/30)	150	8	6	33	213	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,63	28,21	104,58	757,53	0,501	17,521	0,020	5,263	115,456	345,296	178,875	7,508
Полдник														
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,040	0,27	101,37	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	302	9,25	6,37	29,86	214	0,05	3,12	0,04	0,28	115,57	128,47	18,69	0,92
	Всего за день:	1042	30,88	34,58	134,44	971,53	0,551	20,641	0,060	5,543	231,026	473,766	197,565	8,428

День 3 среда

Обед

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	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	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	25,24	32,16	75,27	696,51	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934
Полдник														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,000	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420
	Итого полдник:	315	11,242	9,648	59,52	386,8	0,065	2,265	0,139	0,727	179,68	176,74	18,39	1,876
	Всего за день:	1045	36,48	41,81	134,79	1083,31	0,414	132,110	0,249	6,419	333,130	502,505	92,803	6,810



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	Са	Р	Mg	Fe
							Обед							
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/70	Пюре картофельное/овощи натуральные соленые (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	22,44	18,21	90,19	628,70	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574
ТТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого полдник:	375	5,07	4,27	69,89	322,00	0,120	10,330	0,000	1,380	36,550	74,640	63,390	1,690
	Всего за день:	1173	27,51	22,48	160,08	950,70	0,473	52,710	0,016	9,863	200,110	304,070	177,050	6,264

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	Са	Р	Mg	Fe
							Обед							
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-20 <sub>3</sub> -2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	24,50	27,66	102,89	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	30	2,40	2,40	31,30	154,80	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	252	2,53	2,42	46,50	216,80	0,050	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Всего за день:	982	27,03	30,08	149,39	956,56	0,635	12,201	0,011	5,571	61,135	274,765	99,250	5,584

2 неделя  
День 6 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		
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45										
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950		
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,32	4,84	35,65	210,40	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092		
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450		
	Итого обед:	740	28,50	22,72	94,45	687,22	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
							0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182		
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	2,40	3,87	27,83	156,00	Полдник									
375/377 ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600		
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,000	6,636	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280		
	Итого полдник:	370	3,97	4,39	63,83	312,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600		
	Всего за день:	1110	32,47	27,11	158,28	999,22	0,080	10,130	0,020	0,790	29,100	53,600	49,000	1,480		
							0,393	47,775	0,065	6,026	159,070	378,910	143,981	6,662		

День 7 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	Обед							
268/331 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,84	4,81	16,66	127,68	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Итого обед:	730	18,06	25,42	95,35	658,19	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
							0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	Полдник							
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440
	Итого полдник:	302	10,42	7,02	26,25	210,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Всего за день:	1032	28,48	32,44	121,60	868,19	0,040	3,140	0,043	0,260	125,410	138,510	18,390	0,800
							0,562	38,266	0,053	12,665	244,004	430,679	128,250	5,306

















День 4 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Завтрак																		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества									
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
204	Макаронны отварные с сыром (100/5/15)	120	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 лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360						
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208						
	Итого завтрак:	365	10,02	15,19	45,51	359,2	0,07	2,97	0,1	0,941	203,98	144,5	17,62	1,342						
							Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	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	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770						
312/70	Пюре картофельное/овощи натуральные соленые (югурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190						
342/сжж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950						
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670						
	Итого обед:	798	22,44	18,21	90,19	628,70	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574						
	Всего за день:	1163	32,46	33,40	135,70	987,90	0,423	45,350	0,116	9,424	367,540	373,930	131,280	5,916						

День 5 пятница

№ сб. рец.	Наименование блюда	Завтрак																		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества									
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435						
375/376/сжж	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						
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144						
338	Плоды свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200						
	Итого завтрак:	483	6,3	3,62	66,02	326,30	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059						
							Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050						
268/331 /сжж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296						
19/54-20 <sub>3</sub> -2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208						
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670						
	Итого обед:	730	24,50	27,66	102,89	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224						
	Всего за день:	1213	30,80	31,28	168,91	1066,06	0,673	20,121	0,022	6,051	172,518	407,795	136,155	8,283						



2 неделя  
День 6 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						
							Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77						
375/377 ссж	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						
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600						
	Итого завтрак:	368	10,93	13,84	64,15	425,00	0,090	0,270	0,092	1,060	205,600	151,900	19,700	1,650						
							Обед													
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950						
290/366	Птица, тушеная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	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	7,32	4,84	35,65	210,40	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020						
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670						
	Итого обед:	740	28,50	22,72	94,45	687,22	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182						
	Всего за день:	1108	39,43	36,56	158,60	1112,22	0,403	37,915	0,137	6,296	335,570	477,210	114,681	6,832						

День 7 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						
							Завтрак													
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360						
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208						
	Итого завтрак:	325	11,83	10,79	35,21	285,00	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008						
							Обед													
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883						
268/331 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	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	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957						
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670						
	Итого обед:	730	18,06	25,42	95,35	658,19	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506						
	Всего за день:	1055	29,89	36,21	130,56	943,19	0,582	38,266	0,073	12,918	248,804	443,879	130,770	5,514						



День 8 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	
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74	
375/376 /ссж	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	
15	Батон Йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
	Итого завтрак:	398	10,61	11,87	51,68	357,30	0,12	0,14	0,11	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31	
<b>Обед</b>															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	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	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816	
304/ГТК	Рис отварной/икра кабачковая (120/30)	150	3	4	33	185	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	730	22,96	10,83	107,52	687,77	0,252	12,534	0,015	1,865	77,502	243,831	74,772	4,130	
	Всего за день:	1128	33,57	22,70	159,20	1045,07	0,375	12,669	0,125	2,308	365,274	469,848	108,557	6,444	

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	
210/ 54-20, 2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208	
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600	
	Итого завтрак:	428	9,29	10,34	47,91	323,10	0,175	13,508	0,126	0,898	76,760	142,125	56,535	2,276	
<b>Обед</b>															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050	
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные соленные (огурцы) 175/35	210	13	30	20	387	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200	
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	1	0	32	133	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	700	23,49	35,41	90,72	770,65	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620	
	Всего за день:	1128	32,78	45,75	138,63	1093,75	0,87	27,87	0,13	6,95	161,58	475,95	171,30	8,90	



День 10 пятница

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 овс.хл. "Геркулес"	150	5,21	7,37	23,98	134,59	0,115	0,612	0,030	0,381	95,053	149,390	45,148	1,101	
375/376 /сок	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	
15	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
	Итого завтрак:	398	10,15	12,32	48,08	296,89	0,133	0,747	0,069	0,656	240,433	234,990	53,358	1,675	
<b>Обед</b>															
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850	
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	10	11	11	180	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970	
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной (120/30)	150	5	4	26	150	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986	
348/ссж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	740	21,88	21,27	97,95	661,14	0,334	17,428	0,041	4,979	135,878	215,681	81,581	3,926	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1138</b>	<b>32,03</b>	<b>33,59</b>	<b>146,03</b>	<b>958,03</b>	<b>0,467</b>	<b>18,175</b>	<b>0,110</b>	<b>5,635</b>	<b>376,311</b>	<b>450,671</b>	<b>134,939</b>	<b>5,601</b>	

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. 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. Шекун. )
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.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» 09 2024

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ИПК" Спецпитание"  
(наименование учреждения)

Израйин Д.В.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
«23» сентября 2024

Исполнитель  
ООО "Билиц"  
(наименование учреждения)  
Баранов Р.В.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
«23» сентября 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, обучающихся на дому или с использованием дистанционных образовательных технологий)  
(возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя  
День 1 понедельник  
Сезон: осень-зима

ОБЕД

№ 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
45	Салат из белокачанной капусты	60	1	2	4	38	0,010	10,260	0,000	5,0±0	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2	7	16	137	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сж	Плов из птицы	150	14	8	30	270	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	1	0	34	133	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	710	22	17	106	681	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600



День 2 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ОБЕД							
							Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2	6	13	128	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331 /сж	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	7	15	13	237	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/ТТК	Каша рассыпчатая гречневая/икра кабачковая (120/30)	150	8	6	33	213	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
342	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	0,012	0,000	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,550
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	22	28	109	796	0,50	17,52	0,02	5,26	115,46	345,30	178,88	7,51

День 3 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ОБЕД							
							Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	20	128	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	17	2	224	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	3	11	13	213	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	1	0	32	133	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	25	32	89	800	0,357	30,575	0,110	5,442	164,590	345,765	88,433	5,000

День 4 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ОБЕД							
							Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2	6	10	136	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	11	6	5	123	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/70	Пюре картофельное/овощи натуральные соленые (огурцы) 150/30	180	3	5	20	147	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/сж	Компот из свежих яблок	200	0	0	29	115	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1	1	9	48	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	798	22	18	95	672	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574



День 5 пятница

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ОБЕД							
							Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5	5	17	148	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	8	17	13	204	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-20 <sub>3</sub> -2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	7	5	28	180	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0	0	28	105	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	25	28	108	740	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ОБЕД							
							Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2	7	14	135	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	14	11	3	160	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	5	36	210	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0	0	22	91	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	29	23	97	699	0,31	37,65	0,05	5,24	129,97	325,31	94,98	5,18

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ОБЕД							
							Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	2	3	15	93	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331/ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	8	17	10	204	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	3	5	19	138	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	1	0	32	133	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	18	25	97	670	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

День 8 среда

ОБЕД

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	16	109	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	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304/ТТК	Рис отварной/икра кабачковая (120/30)	150	3	4	33	185	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
342	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	23	11	108	688	0,252	12,534	0,015	1,865	77,502	243,831	74,772	4,130

День 9 четверг

ОБЕД

№ 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
102	Суп картофельный с горохом	250	5	5	19	148	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные соленные (огурцы) 175/35	210	13	30	20	387	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	1	0	32	133	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	9	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	700	27	35	93	771	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620

День 10 пятница

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ОБЕД							
							Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2	6	8	126	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплат с соусом (60/30)	90	10	11	11	180	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной (120/30)	150	5	4	26	150	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/сск	Компот из изюма	200	0	0	30	122	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	22	21	98	681	0,334	17,428	0,041	4,979	135,878	215,681	81,581	3,926

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. 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
5. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: \*

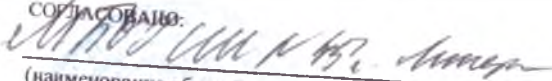
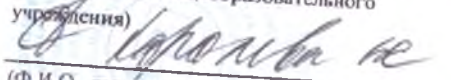
в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленые


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

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

при приготовлении блюд используется йодированная соль.



СОГЛАСОВАНО:  
  
 (наименование общеобразовательного учреждения)  
  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «23» 09 2024

УТВЕРЖДАЮ:  
 ООО "НИК" Спецпитание"  
 (наименование учреждения)  
  
 Шадрин Д.В.  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «23» сентября 2024

Исполнитель:  
 ООО "НИК" Спецпитание"  
 (наименование учреждения)  
  
 Баранова Р.В.  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «23» сентября 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, обучающихся на дому или с использованием дистанционных образовательных технологий)

(возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя  
 День 1 понедельник  
 Сезон: осень-зима

**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
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
291/ссж	Плов из птицы	150	13,91	8,05	29,74	270,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Кондитерское изделие промышленного производства	45	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого:	510	19,97	10,94	80,92	518,24	0,213	24,810	0,039	5,790	87,760	214,740	74,600	42,430

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
ТТК	Икра кабачковая	60	2	0	4	22	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	12,85	237,00	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	562	21,94	21,89	92,49	667,95	0,475	4,636	0,011	2,622	77,910	344,230	175,045	6,485

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
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,25	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,90	213,00	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
375/377 /сж	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Кондитерское изделие (зефир)	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420
	Итого:	525	22,18	29,09	76,29	697,36	0,224	21,625	0,110	3,507	121,510	261,150	46,898	3,875

День 4 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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	4,80	123,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	590	20,56	11,65	70,91	480,75	0,286	30,380	0,006	5,830	111,530	184,530	92,090	3,254



День 5 пятница

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ЗАВТРАК							
							Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
54-203-2020	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	12,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
375/377 /сск	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	555	19,98	22,48	80,15	557,61	0,364	4,153	0,011	3,136	63,310	195,790	66,050	3,551

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ЗАВТРАК							
							Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	3,09	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
375/377 /сск	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	555	27,91	17,38	84,04	590,26	0,357	4,770	0,035	2,718	90,310	371,720	185,346	7,142

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	ЗАВТРАК							
							Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	562	16,57	24,56	69,65	542,45	0,439	34,218	0,010	7,386	91,310	242,350	75,980	3,616

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	Мg	Fe
ТТК	Икра кабачковая	60	2	0	4	22	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
375/377 /ссж	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	555	22,50	9,10	85,75	570,71	0,153	1,489	0,016	0,325	63,196	210,341	49,450	2,491

День 9 четверг

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	Мg	Fe
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
259	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/125	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Кондитерское изделие промышленного производства	45	2,80	2,50	13,00	86,00	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого:	542	20,45	32,60	68,12	641,20	0,483	14,130	0,023	3,160	173,010	322,480	81,340	4,450



День 10 пятница

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
52	Салат из свеклы отварной	60	1	0	6	31	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	555	20,77	14,91	80,99	524,34	0,266	2,793	0,032	2,546	90,808	165,471	58,581	3,101

день	День недели	Объем блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Понедельник	510	19,97	10,94	80,92	518,24	0,213	24,810	0,039	5,790	87,760	214,740	74,600	42,430
2	Вторник	562	21,94	21,89	92,49	667,95	0,475	4,636	0,011	2,622	77,910	344,230	175,045	6,485
3	Среда	525	22,18	29,09	76,29	697,36	0,224	21,625	0,110	3,507	121,510	261,150	46,898	3,875
4	Четверг	590	20,56	11,65	70,91	480,75	0,286	30,380	0,006	5,830	111,530	184,530	92,090	3,254
5	Пятница	555	19,98	22,48	80,15	557,61	0,364	4,153	0,011	3,136	63,310	195,790	66,050	3,551
6	Понедельник	555	27,91	17,38	84,04	590,26	0,357	4,770	0,035	2,718	90,310	371,720	185,346	7,142
7	Вторник	555	22,50	9,10	85,75	542,45	0,439	34,218	0,010	7,386	91,310	242,350	75,980	3,616
8	Среда	542	20,45	32,60	68,12	570,71	0,153	1,489	0,016	0,325	63,196	210,341	49,450	2,491
9	Четверг	555	20,77	14,91	80,99	524,34	0,483	14,130	0,023	3,160	173,010	322,480	81,340	4,450
10	Пятница	555	20,77	14,91	80,99	524,34	0,266	2,793	0,032	2,546	90,808	165,471	58,581	3,101
	Итого :	5511	212,83	194,60	789,31	5790,87	3,260	143,004	0,293	37,020	970,654	2512,802	905,380	80,395
	В среднем за 10 дней:	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,175	3,702	97,065	251,280	90,538	8,040
	Процентное выполнение № 10 и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (завтрак- 25%)	110									275	275	62,5	3
	% выполнения выхода блюд		110,56	98,53	94,25	98,57								
	% выполнения норм СанПиН													

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. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. –
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
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.





День 2 вторник

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
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,44	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
Итого завтрак:		325	10,69	10,14	38,82	289	0,07	3,12	0,059	0,533	120,31	141,67	21,21	1,128

Обед:

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331 /ссж	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/ГТК	Каша рассыпчатая гречневая/икра кабачковая (120/30)	150	8	6	33	213	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,970	34,860	14,700	0,670
Итого обед:		740	21,63	28,21	104,58	757,53	0,501	17,521	0,020	5,263	115,456	345,296	178,875	7,508

Полдник:

386	Ряженка	150	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
Итого полдник:		180	9,18	9,39	41,93	289,65	0,073	0,600	0,043	1,575	261,050	224,500	37,000	1,145
Всего за день:		1245	41,50	47,74	185,33	1336,18	0,644	21,241	0,122	7,371	496,816	711,466	237,085	9,781



День 3 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 овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /ссж	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>398</b>	<b>10,82</b>	<b>12,74</b>	<b>50,74</b>	<b>307,18</b>	<b>0,146</b>	<b>0,815</b>	<b>0,070</b>	<b>0,692</b>	<b>250,861</b>	<b>251,420</b>	<b>58,374</b>	<b>1,776</b>

Обед:

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	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	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>25,24</b>	<b>32,16</b>	<b>75,27</b>	<b>696,51</b>	<b>0,349</b>	<b>129,845</b>	<b>0,110</b>	<b>5,692</b>	<b>153,450</b>	<b>325,765</b>	<b>74,413</b>	<b>4,934</b>

Полдник:

209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,000	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	<b>Итого полдник:</b>	<b>285</b>	<b>11,00</b>	<b>9,62</b>	<b>35,58</b>	<b>289,00</b>	<b>0,065</b>	<b>2,265</b>	<b>0,139</b>	<b>0,727</b>	<b>172,180</b>	<b>173,140</b>	<b>16,590</b>	<b>1,456</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1413</b>	<b>47,06</b>	<b>54,52</b>	<b>161,59</b>	<b>1292,69</b>	<b>0,560</b>	<b>132,925</b>	<b>0,319</b>	<b>7,111</b>	<b>576,491</b>	<b>750,325</b>	<b>149,377</b>	<b>8,166</b>

День 4 четверг

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
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	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 лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	365	10,02	15,19	45,51	359,20	0,070	2,970	0,100	0,941	203,980	144,500	17,620	1,342

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/70	Пюре картофельное/овощи натуральные соленые (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	22,44	18,03	87,55	613,40	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377 /ссж	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 полдник:	275	3,57	3,77	48,89	226,00	0,080	0,330	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	Всего за день:	1438	36,03	36,99	181,95	1198,60	0,503	45,680	0,116	10,404	396,090	420,570	152,670	7,006



День 5 пятница

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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376 /сж	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
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	483	6,31	3,62	66,02	325,30	0,0880	10,7500	0,0110	0,4900	125,5830	137,4300	39,3050	3,0590

Обед:

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /сж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-203-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ГТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	24,50	27,66	102,89	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	30	2,40	2,40	31,30	154,80	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	252	2,53	2,42	46,50	216,80	0,050	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Всего за день:	1465	33,34	33,70	215,41	1281,86	0,723	22,951	0,022	6,061	186,718	412,195	138,555	8,643

2 неделя  
День 6 понедельник

№ 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
<b>Завтрак:</b>														
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
375/376 /ссж	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
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
	Итого завтрак:	368	10,93	13,84	64,15	425,00	0,090	0,270	0,092	1,060	205,600	151,900	19,700	1,650
<b>Обед:</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	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	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша рассычатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,32	4,84	35,65	210,40	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	28,50	22,72	94,45	687,22	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182
<b>Полдник:</b>														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	150	5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	225	11,65	9,59	43,85	308,50	0,185	1,400	0,045	2,115	256,950	238,800	50,800	1,295
	<b>Всего за день:</b>	1333	51,08	46,15	202,45	1420,72	0,588	39,315	0,182	8,411	592,520	716,010	165,481	8,127



День 7 вторник

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
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,83	10,79	35,21	285,00	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008

Обед:

№ 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	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	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из белокачанной капусты (120/30)	150	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,06	25,42	95,35	658,19	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
375/376 /сск	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 полдник:	245	3,45	4,41	48,53	247,65	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	<b>Всего за день:</b>	1300	33,34	40,62	179,09	1190,84	0,615	38,296	0,076	14,493	272,954	487,179	141,170	6,739

День 8 среда

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
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
375/376 /сж	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
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	398	10,62	11,87	51,68	356,30	0,12	0,14	0,11	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31

Обед:

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	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	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
304/ТТК	Рис отварной/икра кабачковая (120/30)	150	3	4	33	185	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
342	Комлот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	22,96	10,83	107,52	687,77	0,252	12,534	0,015	1,865	77,502	243,831	74,772	4,130
<b>Полдник:</b>														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	6,26	2,40	33,64	181,25	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100
386	Ряженка	150	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	225	12,06	7,40	42,04	283,25	0,152	0,600	0,040	1,650	264,875	241,625	52,250	1,300
	<b>Всего за день:</b>	1353	45,64	30,10	201,24	1327,32	0,527	13,269	0,165	3,96	630,149	711,473	160,807	7,744



День 9 четверг

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	Мg	Fe
210/ 54-20, 2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	428	9,29	10,34	47,91	323,10	0,175	13,508	0,126	0,898	76,760	142,125	56,535	2,276

Обед:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные соленные (огурцы) 175/35	210	13	30	20	397	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	1	0	32	133	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	23,49	35,41	90,72	770,65	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620
							Полдник:							
401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,77	7,65	50,79	302,5	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592
375/377 /ссж	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 полдник:	330	7,84	7,67	65,79	362,50	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872
	Всего за день:	1458	40,62	53,42	204,42	1456,25	1,02	28,35	0,14	10,62	258,60	603,65	206,32	10,77

День 10 пятница

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 овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376 /ссж	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
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	398	10,82	12,74	50,74	307,18	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	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	10	11	11	180	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной (120/30)	150	5	4	26	150	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/л/ж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,88	21,27	97,95	661,14	0,334	17,428	0,041	4,979	135,878	215,681	81,581	3,926

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/377 /ссж	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 полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1428	41,99	39,51	192,87	1230,32	0,560	18,313	0,145	6,571	448,639	560,101	162,955	6,882

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. 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
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, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.



СОГЛАСОВАНО:

*М.П. Ш.И.И. Б.И.И.И.И.И.*

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 23 » 09 2024

Приложение № 2.3. к Договору № 2024/09/01 от " 20 " 09 2024



УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "НПК Спецпитание"

(наименование учреждения)

Ишарин Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024



Исполнитель:  
ООО "Блиц"

(наименование учреждения)

Буданов Р.Б.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с родительской доплатой (за исключением обучающихся, 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;

детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования) (возрастная категория: 7 - 11 лет) посещающих группы продленного дня  
Сезон: осень-зима

1 неделя День 1 понедельник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины											
							В1	С	А	Е	Минеральные вещества							
							Ca	P	Me	Fe								
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,847	10,773	90	0,054	0,495	19,8	0,0219	93,75	82,125	16,005	0,39				
375/377/ссж	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				
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
	Итого завтрак:	383	4,752	3,367	34,873	197,3	0,067	0,525	19,8	0,222	107,130	92,725	18,965	0,814				
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280				
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950				
291/ссж	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000				
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	710	22,44	17,20	97,77	632,49	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600				
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080				
375/377/ссж	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 полдник:	290	4,53	3,00	59,12	282,00	0,080	0,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360				
	Всего за день:	1383	31,72	23,57	191,76	1111,79	0,443	24,565	20,029	9,535	264,920	425,535	144,505	43,774				

День 2 вторник

№ сб. раз.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,3	7,7	23,1	179	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	<b>Итого завтрак:</b>	390	5,83	8,22	47,4	288,3	0,063	3,12	0,039	0,48	117,79	136,27	20,25	1,064
<b>Обед:</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	7,21	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	740	20,84	27,11	103,63	746,13	0,501	17,521	0,020	5,263	115,456	345,296	178,875	7,508
<b>Полдник:</b>														
386	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,030	0,450	0,030	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
	<b>Итого полдник:</b>	180	7,73	8,14	39,83	264,15	0,063	0,450	0,033	1,575	199,050	178,500	30,000	1,095
	<b>Всего за день:</b>	1310	34,40	43,47	190,86	1298,58	0,627	21,091	0,092	7,318	432,296	660,066	229,125	9,667



День 3 среда

№ сб. пост.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак:</b>															
173	Каша молочная вязкая из овс. хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202	
375/377 /ссж	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
	Итого завтрак:	383	7,34	8,31	50,74	253,18	0,141	0,710	0,031	0,617	118,861	176,420	53,124	1,626	
<b>Обед:</b>															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	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	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620	
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885	
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	730	25,22	31,97	86,52	741,11	0,357	30,575	0,110	5,442	164,590	345,765	88,433	5,000	
<b>Полдник:</b>															
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066	
	Итого полдник:	233	5,01	4,98	33,64	218,30	0,026	2,265	0,039	0,347	148,660	91,140	10,750	0,360	
	<b>Всего за день:</b>	1346	37,57	45,26	170,90	1212,59	0,524	33,550	0,180	6,406	432,111	613,325	152,307	6,986	

День 4 четверг

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 пшениной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
375/377 /сж	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
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,13	7,26	49,04	288,00	0,118	0,030	0,071	0,368	155,772	151,017	28,535	2,164

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/70	Пюре картофельное/овощи натуральные соленые (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/сж	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	22,44	18,03	87,55	613,40	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник:

ТТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377 /сж	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 полдник:	275	3,57	3,77	48,89	226,00	0,080	0,330	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	Всего за день:	1456	33,14	29,06	185,48	1127,40	0,551	42,740	0,087	9,831	347,882	427,087	163,585	7,828



День 5 пятница

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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376 /сж	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
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,91	3,22	56,22	278,30	0,0580	0,7500	0,0110	0,2900	109,5830	126,4300	30,3050	0,8590

Обед:

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /сж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-20з-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	24,50	27,66	102,89	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	30	2,40	2,40	31,30	154,80	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	252	2,53	2,42	46,50	216,80	0,050	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Всего за день:	1365	32,94	33,30	205,61	1234,86	0,693	12,951	0,022	5,861	170,718	401,195	129,555	6,443

2 неделя  
День 6 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
<b>Завтрак:</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,847	10,773	90	0,054	0,495	19,8	0,0219	93,75	82,125	16,005	0,39
375/376 /сж	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
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>383</b>	<b>4,752</b>	<b>3,37</b>	<b>34,873</b>	<b>197,30</b>	<b>0,067</b>	<b>0,525</b>	<b>19,800</b>	<b>0,222</b>	<b>107,130</b>	<b>92,725</b>	<b>18,965</b>	<b>0,814</b>
<b>Обед:</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	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	13,80	10,65	2,11	159,57	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	7,32	4,84	35,65	210,40	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/сж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>28,50</b>	<b>22,72</b>	<b>94,45</b>	<b>687,22</b>	<b>0,313</b>	<b>37,645</b>	<b>0,045</b>	<b>5,236</b>	<b>129,970</b>	<b>325,310</b>	<b>94,981</b>	<b>5,182</b>
<b>Полдник:</b>														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,060	1,050	0,030	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150
	<b>Итого полдник:</b>	<b>225</b>	<b>10,20</b>	<b>8,34</b>	<b>41,85</b>	<b>283,50</b>	<b>0,165</b>	<b>1,050</b>	<b>0,035</b>	<b>2,115</b>	<b>196,950</b>	<b>193,800</b>	<b>43,800</b>	<b>1,245</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1348</b>	<b>43,45</b>	<b>34,43</b>	<b>171,17</b>	<b>1168,02</b>	<b>0,545</b>	<b>39,220</b>	<b>19,880</b>	<b>7,573</b>	<b>434,050</b>	<b>611,835</b>	<b>157,746</b>	<b>7,241</b>



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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	390	11,82	7,52	35,35	257,30	0,053	3,140	0,043	0,460	127,690	146,310	19,950	0,944

Обед:

№ 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	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	7,79	17,27	9,90	203,96	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	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,06	25,42	95,35	658,19	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

Полдник:

№ 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
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
375/376 /сж	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 полдник:	245	3,45	4,41	48,53	247,65	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	<b>Всего за день:</b>	<b>1365</b>	<b>33,33</b>	<b>37,35</b>	<b>179,23</b>	<b>1163,14</b>	<b>0,608</b>	<b>38,296</b>	<b>0,056</b>	<b>14,440</b>	<b>270,434</b>	<b>481,779</b>	<b>140,210</b>	<b>6,675</b>





День 9 четверг

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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>5,97</b>	<b>3,22</b>	<b>56,42</b>	<b>280,30</b>	<b>0,058</b>	<b>3,550</b>	<b>0,011</b>	<b>0,300</b>	<b>112,683</b>	<b>128,030</b>	<b>31,305</b>	<b>0,939</b>

Обед:

№ 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
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные соленные (огурцы) 150/30	180	13	30	20	387	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	1	0	32	133	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>670</b>	<b>23,49</b>	<b>35,41</b>	<b>90,72</b>	<b>770,65</b>	<b>0,693</b>	<b>14,365</b>	<b>0,000</b>	<b>6,055</b>	<b>84,815</b>	<b>333,820</b>	<b>114,765</b>	<b>6,620</b>

Полдник:

401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,77	7,65	50,79	302,5	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592
375/377 /ссж	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
	<b>Итого полдник:</b>	<b>330</b>	<b>7,84</b>	<b>7,67</b>	<b>65,79</b>	<b>362,50</b>	<b>0,154</b>	<b>0,477</b>	<b>0,018</b>	<b>3,670</b>	<b>97,020</b>	<b>127,700</b>	<b>35,020</b>	<b>1,872</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1390</b>	<b>37,30</b>	<b>46,30</b>	<b>212,93</b>	<b>1413,45</b>	<b>0,91</b>	<b>18,39</b>	<b>0,03</b>	<b>10,03</b>	<b>294,52</b>	<b>589,55</b>	<b>181,09</b>	<b>9,43</b>

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
<b>Завтрак:</b>														
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376 /ссж	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
	Батон йодированный	18	1,40	0,50	9,10	47,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,34	8,31	50,74	253,18	0,141	0,710	0,031	0,617	118,861	176,420	53,124	1,626
<b>Обед:</b>														
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	10	11	11	180	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной (120/30)	150	5	4	26	150	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/ссж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,88	21,27	97,95	661,14	0,334	17,428	0,041	4,979	135,878	215,681	81,581	3,926
<b>Полдник:</b>														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
175/377 /ссж	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 полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	<b>Всего за день:</b>	1413	38,51	35,08	192,87	1176,32	0,555	18,208	0,106	6,496	316,639	485,101	157,705	6,732

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делли плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
- 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
- Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

примечания: \*

период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные

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

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

при приготовлении блюд используется йодированная соль.



СОГЛАСОВАНО:

*МБОУ СШ № 5 г. Атырау*

(наименование общеобразовательного учреждения)

*Корнилова И.*

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» 09 2024

Приложение № 2.6. к Контракту

№ *1004/20-08* 2024

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "НПК Спецпитание"

(наименование учреждения)

*Шадрин Д.В.*

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024

Исполнитель:

ООО "Блиц"

(наименование учреждения)

*Баранов Р.В.*

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное для питания учащихся муниципальных общеобразовательных 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 малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (завтраки)  
(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/ссж	Плов из птицы	150	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	390	20,16	10,61	85,43	509,04	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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	12,85	237,00	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	480	20,17	21,88	101,57	698,35	0,47	1,55	0,01	2,77	55,69	322,78	171,04	6,88

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	Са	Р	Мg	Fe
288/366	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	150	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	490	23,18	31,84	72,21	662,96	0,264	26,081	0,121	4,627	148,908	293,513	66,563	4,072

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	Са	Р	Мg	Fe
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312	Пюре картофельное	150	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	508	20,41	11,58	79,29	507,45	0,290	26,560	0,006	6,130	105,510	174,330	90,630	3,724



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	Са	Р	Мg	Fe
268/366 ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309	Макаронные изделия отварные	150	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>18,89</b>	<b>22,88</b>	<b>88,33</b>	<b>604,10</b>	<b>0,341</b>	<b>3,679</b>	<b>0,017</b>	<b>3,166</b>	<b>44,033</b>	<b>185,198</b>	<b>62,255</b>	<b>3,213</b>

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	3,09	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302	Каша рассычатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>27,50</b>	<b>17,38</b>	<b>86,08</b>	<b>597,12</b>	<b>0,34</b>	<b>27,91</b>	<b>0,04</b>	<b>2,72</b>	<b>83,99</b>	<b>352,10</b>	<b>175,02</b>	<b>6,67</b>

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
268/366 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312	Пюре картофельное	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16,88</b>	<b>24,15</b>	<b>85,56</b>	<b>602,90</b>	<b>0,458</b>	<b>30,641</b>	<b>0,013</b>	<b>11,216</b>	<b>105,862</b>	<b>249,871</b>	<b>91,390</b>	<b>3,865</b>

День 8 среда

№ 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
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,36</b>	<b>9,45</b>	<b>91,41</b>	<b>528,28</b>	<b>0,172</b>	<b>6,488</b>	<b>0,017</b>	<b>0,476</b>	<b>50,231</b>	<b>208,321</b>	<b>55,379</b>	<b>3,326</b>

День 9 четверг

№ 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
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>18,00</b>	<b>30,14</b>	<b>71,27</b>	<b>622,40</b>	<b>0,465</b>	<b>8,540</b>	<b>0,000</b>	<b>3,630</b>	<b>78,990</b>	<b>245,720</b>	<b>79,190</b>	<b>4,570</b>



День 10 пятница

№ 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
295/332 /ссж	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
309	Макаронные изделия отварные	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348/ссж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого:</b>	510	21,11	16,31	93,68	597,63	0,284	1,735	0,037	2,850	82,013	171,278	63,615	3,317

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. –
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.



День 2 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	Мg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	10,66	10,14	38,82	289	0,07	3,12	0,059	0,533	120,31	141,67	21,21	1,128

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
295/332 /ссж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	22,98	22,81	103,00	709,98	0,329	13,355	0,047	5,333	134,403	211,824	87,665	5,067

Полдник

386	Ряженка	150	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
	Итого полдник:	180	9,18	9,39	41,93	289,65	0,073	0,600	0,043	1,575	261,050	224,500	37,000	1,145
	Всего за день:	1285	42,82	42,34	183,75	1288,63	0,472	17,075	0,149	7,441	515,763	577,994	145,875	7,340



День 3 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 овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /ссж	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:	398	10,81	12,56	48,10	292,88	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	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	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	25,87	34,68	89,67	781,21	0,377	34,331	0,121	6,052	178,108	361,088	93,838	5,197

Полдник

209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,000	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Итого полдник:	285	11,00	9,62	35,58	289,00	0,065	2,265	0,139	0,727	172,180	173,140	16,590	1,456
	<b>Всего за день:</b>	<b>1453</b>	<b>47,68</b>	<b>56,86</b>	<b>173,35</b>	<b>1363,09</b>	<b>0,588</b>	<b>37,411</b>	<b>0,330</b>	<b>7,471</b>	<b>601,149</b>	<b>785,648</b>	<b>168,802</b>	<b>8,429</b>

День 4 четверг

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
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	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 лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	365	10,02	15,19	45,51	359,20	0,070	2,970	0,100	0,941	203,980	144,500	17,620	1,342

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сме:эной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/70	Пюре картофельное/овощи натуральные соленые (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	22,44	18,03	87,55	613,40	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник

ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377/ссж	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 полдник:	265	3,57	3,77	48,89	226,00	0,080	0,330	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	<b>Всего за день:</b>	1428	36,03	36,99	181,95	1198,60	0,503	45,680	0,116	10,404	396,090	420,570	152,670	7,006

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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	483	6,3	3,44	63,38	311,00	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/366 /сж	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/54-20 <sub>3</sub> -2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	19,14	23,63	75,74	789,88	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542

Полдник

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	30	2,40	2,40	31,30	154,80	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	252	2,53	2,42	46,50	216,80	0,050	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Всего за день:	1505	27,97	29,49	185,62	1317,68	0,741	23,089	0,025	6,333	190,856	424,421	144,815	8,961



2 неделя  
День 6 понедельник

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	Мg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
375/376 /ссж	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
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>368</b>	<b>10,93</b>	<b>13,84</b>	<b>64,15</b>	<b>425,00</b>	<b>0,090</b>	<b>0,270</b>	<b>0,092</b>	<b>1,060</b>	<b>205,600</b>	<b>151,900</b>	<b>19,700</b>	<b>1,650</b>

Обед

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	9,06	6,04	42,14	257,70	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>30,42</b>	<b>24,42</b>	<b>101,64</b>	<b>742,53</b>	<b>0,332</b>	<b>37,778</b>	<b>0,048</b>	<b>5,400</b>	<b>136,022</b>	<b>328,583</b>	<b>100,281</b>	<b>5,563</b>

Полдник

ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	150	5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
	<b>Итого полдник:</b>	<b>200</b>	<b>11,65</b>	<b>9,59</b>	<b>43,85</b>	<b>308,50</b>	<b>0,185</b>	<b>1,400</b>	<b>0,045</b>	<b>2,115</b>	<b>256,950</b>	<b>238,800</b>	<b>50,800</b>	<b>1,295</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1348</b>	<b>53,00</b>	<b>47,85</b>	<b>209,64</b>	<b>1476,03</b>	<b>0,607</b>	<b>39,448</b>	<b>0,185</b>	<b>8,575</b>	<b>598,572</b>	<b>719,283</b>	<b>170,781</b>	<b>8,508</b>

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	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,83	10,79	35,21	285,00	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008

Обед

№ 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	18,85	26,88	100,14	693,65	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748

Полдник

	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
375/376	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 полдник:	245	3,45	4,41	48,53	247,65	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	Всего за день:	1340	34,13	42,08	183,88	1226,30	0,646	42,061	0,079	14,559	283,272	507,431	147,700	6,981

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 пшениной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
375/376	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
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	398	10,61	11,69	49,04	342,00	0,12	0,14	0,11	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304/ТТК	Рис отварной/икра кабачковая (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
342/сжж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	23,93	12,23	107,10	637,28	0,262	12,568	0,017	1,926	79,731	266,051	79,179	4,326

Полдник

ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	6,26	2,40	33,64	181,25	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100
386	Ряженка	150	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	200	12,06	7,40	42,04	283,25	0,152	0,600	0,040	1,650	264,875	241,625	52,250	1,300
	Всего за день:	1368	46,60	31,32	198,18	1262,53	0,537	13,303	0,167	4,02	632,378	733,693	165,214	7,940



День 9 четверг

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
210/ 54-203-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
338	Флоды свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	428	9,29	10,34	47,91	323,10	0,175	13,508	0,126	0,898	76,760	142,125	56,535	2,276
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные соленные(огурцы) 175/35	210	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	23,49	35,41	87,81	770,65	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620
<b>Полдник</b>														
401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,77	7,65	50,79	302,5	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592
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 полдник:	330	7,84	7,67	65,79	362,50	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872
	<b>Всего за день:</b>	1458	40,62	53,42	201,51	1456,25	1,02	28,35	0,14	10,62	258,60	603,65	206,32	10,77

День 10 пятница

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 овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376	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
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	398	10,81	12,56	48,10	292,88	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332 /ссж	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	194,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,906	47,895	24,495	1,207
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,14	22,76	101,94	703,58	0,347	17,555	0,047	5,203	140,063	226,378	86,645	4,167

Полдник

ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
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 полдник:	265	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1443	43,24	40,82	194,22	1258,46	0,573	18,440	0,151	6,795	452,824	570,798	168,019	7,123

ри 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.

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. )

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».

заметания: \*

осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат грюфельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

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

и при приготовлении блюд используется йодированная соль.

и дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

СОГЛАСОВАНО:

*М.П.С. СМ № 45 с. Ленинград*

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» 09 2024



Приложение № 2.8. к Контракту  
№ 2024/09/01 от 08.09.2024

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ИПК" Спецпитание"

(наименование учреждения)

Шадрин Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024

Исполнитель:  
ООО "Бит"

(наименование учреждения)

Варанов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024



**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда 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

**Обед**

№ 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
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/45	Плов из птицы/салат из белокачанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>22,44</b>	<b>17,20</b>	<b>97,77</b>	<b>632,49</b>	<b>0,296</b>	<b>23,930</b>	<b>0,049</b>	<b>8,453</b>	<b>131,090</b>	<b>287,210</b>	<b>106,740</b>	<b>41,600</b>

**Полдник**

ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
375/377 /ссж	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
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	<b>Итого полдник:</b>	<b>365</b>	<b>6,03</b>	<b>3,5</b>	<b>80,12</b>	<b>378</b>	<b>0,12</b>	<b>10,11</b>	<b>0,18</b>	<b>1,260</b>	<b>34,700</b>	<b>73,600</b>	<b>60,800</b>	<b>1,96</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1075</b>	<b>28,47</b>	<b>20,70</b>	<b>177,89</b>	<b>1010,49</b>	<b>0,416</b>	<b>34,040</b>	<b>0,229</b>	<b>9,713</b>	<b>165,790</b>	<b>360,810</b>	<b>167,540</b>	<b>43,560</b>



День 2 вторник

Обед

№ 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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331 /ссж	Тефтели (2 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/ГТК	Каша рассыпчатая гречневая/икра кабачковая (150/30)	180	8,93	6,15	39,78	250,35	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,017	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,75	31,13	113,41	833,38	0,576	17,696	0,023	5,734	122,510	378,906	207,116	8,554
<b>Полдник</b>														
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	90	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,040	0,27	101,37	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	302	9,25	6,37	29,86	214	0,05	3,12	0,04	0,28	115,57	128,47	18,69	0,92
	Всего за день:	1082	33,00	37,50	143,27	1047,38	0,626	20,816	0,063	6,014	238,080	507,376	225,806	9,474

День 3 среда

Обед

№ 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	2,69	2,84	17,46	118,25	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	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>25,87</b>	<b>34,68</b>	<b>89,67</b>	<b>781,21</b>	<b>0,377</b>	<b>34,331</b>	<b>0,121</b>	<b>6,052</b>	<b>178,108</b>	<b>361,088</b>	<b>93,838</b>	<b>5,197</b>
<b>Полдник</b>														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,000	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420
	<b>Итого полдник:</b>	<b>315</b>	<b>11,242</b>	<b>9,648</b>	<b>59,52</b>	<b>386,8</b>	<b>0,065</b>	<b>2,265</b>	<b>0,139</b>	<b>0,727</b>	<b>179,68</b>	<b>176,74</b>	<b>18,39</b>	<b>1,876</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1085</b>	<b>37,11</b>	<b>44,33</b>	<b>149,19</b>	<b>1168,01</b>	<b>0,442</b>	<b>36,596</b>	<b>0,260</b>	<b>6,779</b>	<b>357,788</b>	<b>537,828</b>	<b>112,228</b>	<b>7,073</b>

День 4 четверг

Обед

№ 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	2,03	6,45	8,26	105,95	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	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/70	Пюре картофельное/овощи натуральные соленые (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>798</b>	<b>22,44</b>	<b>18,03</b>	<b>87,55</b>	<b>613,40</b>	<b>0,353</b>	<b>42,380</b>	<b>0,016</b>	<b>8,483</b>	<b>163,560</b>	<b>229,430</b>	<b>113,660</b>	<b>4,574</b>
<b>Полдник</b>														
ГТК	Мучное кулинарное изделие	50	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	<b>Итого полдник:</b>	<b>365</b>	<b>5,07</b>	<b>4,27</b>	<b>69,89</b>	<b>322,00</b>	<b>0,120</b>	<b>10,330</b>	<b>0,000</b>	<b>1,380</b>	<b>36,550</b>	<b>74,640</b>	<b>63,390</b>	<b>1,690</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1163</b>	<b>27,51</b>	<b>22,30</b>	<b>157,44</b>	<b>935,40</b>	<b>0,473</b>	<b>52,710</b>	<b>0,016</b>	<b>9,863</b>	<b>200,110</b>	<b>304,070</b>	<b>177,050</b>	<b>6,264</b>



День 5 пятница

Обед

№ 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	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336	
309/54-20, 2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486	
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	770	19,14	23,63	75,74	789,88	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542	
<b>Полдник</b>															
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	30	2,40	2,40	31,30	154,80	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
	Итого полдник:	252	2,53	2,42	46,50	216,80	0,050	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360	
	<b>Всего за день:</b>	1022	21,67	26,05	122,24	1006,68	0,653	12,339	0,014	5,843	65,273	286,991	105,510	5,902	

**2 неделя**  
**День 6 понедельник**  
**Обед**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушеная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	9,06	6,04	42,14	257,70	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>30,42</b>	<b>24,42</b>	<b>101,64</b>	<b>742,53</b>	<b>0,332</b>	<b>37,778</b>	<b>0,048</b>	<b>5,400</b>	<b>136,022</b>	<b>328,583</b>	<b>100,281</b>	<b>5,563</b>
<b>Полдник</b>														
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	<b>Итого полдник:</b>	<b>355</b>	<b>7,06</b>	<b>7,05</b>	<b>64,77</b>	<b>352,00</b>	<b>0,120</b>	<b>11,400</b>	<b>0,040</b>	<b>0,790</b>	<b>143,780</b>	<b>140,800</b>	<b>61,600</b>	<b>1,340</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1135</b>	<b>37,48</b>	<b>31,47</b>	<b>166,41</b>	<b>1094,53</b>	<b>0,452</b>	<b>49,178</b>	<b>0,088</b>	<b>6,190</b>	<b>279,802</b>	<b>469,383</b>	<b>161,881</b>	<b>6,903</b>

День 7 вторник

Обед

№ 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366 /сж	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>18,85</b>	<b>26,88</b>	<b>100,14</b>	<b>693,65</b>	<b>0,553</b>	<b>38,891</b>	<b>0,013</b>	<b>12,471</b>	<b>128,912</b>	<b>312,421</b>	<b>116,390</b>	<b>4,748</b>
<b>Полдник</b>														
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	<b>Итого полдник:</b>	<b>302</b>	<b>10,42</b>	<b>7,02</b>	<b>26,25</b>	<b>210,00</b>	<b>0,040</b>	<b>3,140</b>	<b>0,043</b>	<b>0,260</b>	<b>125,410</b>	<b>138,510</b>	<b>18,390</b>	<b>0,800</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1072</b>	<b>29,27</b>	<b>33,90</b>	<b>126,39</b>	<b>903,65</b>	<b>0,593</b>	<b>42,031</b>	<b>0,056</b>	<b>12,731</b>	<b>254,322</b>	<b>450,931</b>	<b>134,780</b>	<b>5,548</b>



День 8 среда

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304/ТТК	Рис отварной/икра кабачковая (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
342/сжж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	23,93	12,23	107,10	637,28	0,262	12,568	0,017	1,926	79,731	266,051	79,179	4,326
<b>Полдник</b>														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	250	11,65	9,59	44,25	310,50	0,15	0,60	0,05	2,12	264,95	242,80	50,80	1,30
	<b>Всего за день:</b>	<b>1020</b>	<b>35,58</b>	<b>21,82</b>	<b>151,35</b>	<b>947,78</b>	<b>0,407</b>	<b>13,168</b>	<b>0,062</b>	<b>4,041</b>	<b>344,681</b>	<b>508,851</b>	<b>129,979</b>	<b>5,621</b>

День 9 четверг

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные соленые(огурцы) 175/35	210	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/сжж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	23,49	35,41	87,81	770,65	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620
<b>Полдник</b>														
210/54-20 <sub>3</sub> -	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сл. (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,400	22,500	4,200	0,350
	Итого полдник:	345	8,74	13,56	32,84	288,10	0,149	3,508	0,146	0,685	72,360	123,425	16,215	1,818
	<b>Всего за день:</b>	<b>1045</b>	<b>32,23</b>	<b>48,97</b>	<b>120,65</b>	<b>1058,75</b>	<b>0,84</b>	<b>17,87</b>	<b>0,15</b>	<b>6,74</b>	<b>157,18</b>	<b>457,25</b>	<b>130,98</b>	<b>8,44</b>

День 10 пятница

Обед

№ 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
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332 /сж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб р...зно-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,14	22,76	101,94	703,58	0,347	17,555	0,047	5,203	140,063	226,378	86,645	4,167
<b>Полдник</b>														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	50	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,960	50,800	90,200	21,600	0,900
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	265	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,960	61,900	93,000	23,000	1,180
	<b>Всего за день:</b>	1045	32,43	28,26	146,12	965,58	0,427	17,625	0,081	6,163	201,963	319,378	109,645	5,347

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
- 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. )
- 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: \*

период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные

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

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

при приготовлении блюд используется йодированная соль.

СОГЛАСОВАНО

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«13» 09 2024

Приложение № 2.7. к Контракту  
№ 10/24 от 08 2024

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ИТЦ "Мирский кабинет"

(наименование учреждения)

Шадрин Д.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024

Исполнитель:

ООО "Блиц"

(наименование учреждения)

Баранов Р.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«23» сентября 2024

**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) 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 в 1-ую смену, возрастная категория - от 12 лет и старше)**

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельник

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
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	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/ссж	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
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/5/10)	33	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>368</b>	<b>9,99</b>	<b>13,74</b>	<b>51,75</b>	<b>370,8</b>	<b>0,074</b>	<b>0,22</b>	<b>0,092</b>	<b>0,912</b>	<b>201,800</b>	<b>143,200</b>	<b>17,320</b>	<b>1,19</b>

Обед

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/45	Плов из птицы/салат из белокачанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>22,44</b>	<b>17,20</b>	<b>97,77</b>	<b>632,49</b>	<b>0,296</b>	<b>23,930</b>	<b>0,049</b>	<b>8,453</b>	<b>131,090</b>	<b>287,210</b>	<b>106,740</b>	<b>41,600</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1078</b>	<b>32,43</b>	<b>30,94</b>	<b>149,52</b>	<b>1003,29</b>	<b>0,370</b>	<b>24,150</b>	<b>0,141</b>	<b>9,365</b>	<b>332,890</b>	<b>430,410</b>	<b>124,060</b>	<b>42,990</b>



День 2 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	Мg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
Итого завтрак:		325	10,66	10,14	38,82	289	0,07	3,12	0,059	0,533	120,31	141,67	21,21	1,128

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331 /сж	Тефтели (2 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/ГТК	Каша рассыпчатая гречневая/икра кабачковая (150/30)	180	8,93	6,15	39,78	250,35	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730
342/сж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,75	31,13	113,41	833,38	0,576	17,696	0,023	5,734	122,510	378,906	207,116	8,554
Всего за день:		1105	34,41	41,27	152,23	1122,38	0,646	20,816	0,082	6,267	242,820	520,576	228,326	9,682

День 3 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	Мg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /сж	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:		398	10,81	12,56	48,1	292,88	0,146	0,815	0,07	0,692	250,861	251,42	58,374	1,776

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	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	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	25,87	34,68	89,67	781,21	0,377	34,331	0,121	6,052	178,108	361,088	93,838	5,197
Всего за день:		1168	36,68	47,24	137,77	1074,09	0,523	35,146	0,191	6,744	428,969	612,508	152,212	6,973

**День 4 четверг**

**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
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	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 лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>365</b>	<b>10,02</b>	<b>15,19</b>	<b>45,51</b>	<b>359,20</b>	<b>0,070</b>	<b>2,970</b>	<b>0,100</b>	<b>0,941</b>	<b>203,980</b>	<b>144,500</b>	<b>17,620</b>	<b>1,342</b>

**обед**

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/70	Пюре картофельное/овощи натуральные соленные (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>798</b>	<b>22,44</b>	<b>18,03</b>	<b>87,55</b>	<b>613,40</b>	<b>0,353</b>	<b>42,380</b>	<b>0,016</b>	<b>8,483</b>	<b>163,560</b>	<b>229,430</b>	<b>113,660</b>	<b>4,574</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1163</b>	<b>32,46</b>	<b>33,22</b>	<b>133,06</b>	<b>972,60</b>	<b>0,423</b>	<b>45,350</b>	<b>0,116</b>	<b>9,424</b>	<b>367,540</b>	<b>373,930</b>	<b>131,280</b>	<b>5,916</b>

**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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,72	0,011	0,09	96,203	115,83	27,345	0,435
375/376 /ссж	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
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>483</b>	<b>6,3</b>	<b>3,44</b>	<b>63,38</b>	<b>311,00</b>	<b>0,088</b>	<b>10,750</b>	<b>0,011</b>	<b>0,490</b>	<b>125,583</b>	<b>137,430</b>	<b>39,305</b>	<b>3,059</b>

**обед**

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/366 /ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
09/54-20 <sub>3</sub> -2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>19,14</b>	<b>23,63</b>	<b>75,74</b>	<b>789,88</b>	<b>0,603</b>	<b>9,509</b>	<b>0,014</b>	<b>5,833</b>	<b>51,073</b>	<b>282,591</b>	<b>103,110</b>	<b>5,542</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1253</b>	<b>25,44</b>	<b>27,07</b>	<b>139,12</b>	<b>1100,88</b>	<b>0,691</b>	<b>20,259</b>	<b>0,025</b>	<b>6,323</b>	<b>176,656</b>	<b>420,021</b>	<b>142,415</b>	<b>8,601</b>

**2 неделя**  
**День 6 понедельник**

**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
204	Макароны отварные с сыром (100/5/15)	120	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
375/376 /ссж	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
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
0	<b>Итого завтрак:</b>	<b>368</b>	<b>10,93</b>	<b>13,84</b>	<b>64,15</b>	<b>425,00</b>	<b>0,090</b>	<b>0,270</b>	<b>0,092</b>	<b>1,060</b>	<b>205,600</b>	<b>151,900</b>	<b>19,700</b>	<b>1,650</b>

**обед**

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	9,06	6,04	42,14	257,70	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>30,42</b>	<b>24,42</b>	<b>101,64</b>	<b>742,53</b>	<b>0,332</b>	<b>37,778</b>	<b>0,048</b>	<b>5,400</b>	<b>136,022</b>	<b>328,583</b>	<b>100,281</b>	<b>5,563</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1148</b>	<b>41,35</b>	<b>38,26</b>	<b>165,79</b>	<b>1167,53</b>	<b>0,422</b>	<b>38,048</b>	<b>0,140</b>	<b>6,460</b>	<b>341,622</b>	<b>480,483</b>	<b>119,981</b>	<b>7,213</b>

**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	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>11,83</b>	<b>10,79</b>	<b>35,21</b>	<b>285,00</b>	<b>0,060</b>	<b>3,140</b>	<b>0,063</b>	<b>0,513</b>	<b>130,210</b>	<b>151,710</b>	<b>20,910</b>	<b>1,008</b>

**Обед**

№ 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>18,85</b>	<b>26,88</b>	<b>100,14</b>	<b>693,65</b>	<b>0,553</b>	<b>38,891</b>	<b>0,013</b>	<b>12,471</b>	<b>128,912</b>	<b>312,421</b>	<b>116,390</b>	<b>4,748</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1095</b>	<b>30,68</b>	<b>37,67</b>	<b>135,35</b>	<b>978,65</b>	<b>0,613</b>	<b>42,031</b>	<b>0,076</b>	<b>12,984</b>	<b>259,122</b>	<b>464,131</b>	<b>137,300</b>	<b>5,756</b>



День 8 среда

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
173	Каша молочная вязкая из пшениной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
375/376 /ссж	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
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	398	10,61	11,69	49,04	342,00	0,12	0,14	0,11	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31

Обед

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304/ГТК	Рис отварной/икра кабачковая (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
342/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	23,93	12,23	107,10	637,28	0,262	12,568	0,017	1,926	79,731	266,051	79,179	4,326
	Всего за день:	1168	34,54	23,92	156,14	979,28	0,385	12,703	0,127	2,369	367,503	492,068	112,964	6,640

День 9 четверг

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
210/ 54-20 <sub>3</sub> -2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
338	Плоды свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	428	9,29	10,34	47,91	323,10	0,175	13,508	0,126	0,898	76,760	142,125	56,535	2,276

Обед

№ 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	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные соленные(огурцы) 175/35	210	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	23,49	35,41	87,81	770,65	0,693	14,365	0,000	6,055	84,815	333,820	114,765	6,620
	Всего за день:	1128	32,78	45,75	135,72	1093,75	0,87	27,87	0,13	6,95	161,58	475,95	171,30	8,90

**День 10 пятница**

**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 овс.хл. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376 /ссж	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
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>403</b>	<b>10,81</b>	<b>12,56</b>	<b>48,10</b>	<b>292,88</b>	<b>0,146</b>	<b>0,815</b>	<b>0,070</b>	<b>0,692</b>	<b>250,861</b>	<b>251,420</b>	<b>58,374</b>	<b>1,776</b>

**Обед**

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332 /ссж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348/ссж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>23,14</b>	<b>22,76</b>	<b>101,94</b>	<b>703,58</b>	<b>0,347</b>	<b>17,555</b>	<b>0,047</b>	<b>5,203</b>	<b>140,063</b>	<b>226,378</b>	<b>86,645</b>	<b>4,167</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1183</b>	<b>33,95</b>	<b>35,32</b>	<b>150,04</b>	<b>996,46</b>	<b>0,493</b>	<b>18,370</b>	<b>0,117</b>	<b>5,895</b>	<b>390,924</b>	<b>477,798</b>	<b>145,019</b>	<b>5,943</b>

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. 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.
5. 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.