

День 4 четверг

№ сб. р-ц	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 капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	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	4,80	123,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
117/1	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (огурцы) 150/30	188	3,30	4,83	19,95	147,00	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
148/сст	Компот из яблок сушеных	200	0,16	0,16	28,87	114,60	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Батон водироованный	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 ржаной 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:	798	22,44	18,21	95,12	671,90	0,352	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

День 5 пятница

№ сб. р-ц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
104	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
104/111	Литочик 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
104/111	Мясные котлеты отварные/картофельная (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
	Напиток витаминный	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 ржаной 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:	730	22,13	27,39	101,69	739,76	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

2 недели

День 6 понедельник

№ сб. р-ц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
104	Рассольник овощной с колбасой (1250/10)	260	2,28	6,59	14,34	135,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
104/111	Пюре картофельное с соусом (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
104/111	Котлеты говяжьи (с картошкой/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
104/111	Компот из яблок (вишнево-яблочный)	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 ржаной 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:	740	28,50	22,72	97,43	699,22	0,31	37,65	0,05	5,24	129,97	325,31	94,98	5,18

День 7 вторник

№ сб. р-ц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
104	Рассольник овощной с колбасой (1250/10)	250	1,97	2,73	14,58	92,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
104/111	Пюре картофельное 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
104/111	Пюре картофельное/салат из овощей/яблоки (120/30)	150	2,84	4,81	18,65	137,67	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
104/111	Компот из яблок с фруктами	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 ржаной 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:	730	18,06	25,42	97,34	670,18	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

День 8 пятница														
ОБЕД														
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп картофельный с мясоркотными добавками	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
2	Каша гречневая из бойлер	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
3	Пюре картофельное натуральное (пюре)	150	3,25	4,33	30,48	174,36	0,047	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
4	Пюре из яблок тушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
5	Чай зеленый сладкий	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	730	18,26	17,90	107,40	677,51	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	81,152	4,234

День 9 четверг														
ОБЕД														
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп картофельный с треском	250	5,49	5,27	18,64	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
2	Картофельная запеканка	210	12,54	29,53	19,97	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,090	3,200
3	Пюре картофельное натуральное (пюре)	200	0,68	0,28	22,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
4	Чай зеленый сладкий	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	700	23,51	35,60	83,57	726,05	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554

День 10 пятница														
ОБЕД														
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп картофельный с картошкой	260	2,03	6,45	8,26	125,90	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
2	Фасоль тушеная в соусе	90	12,18	3,04	8,27	175,81	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
3	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы	150	5,02	3,69	24,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,985
4	Чай зеленый сладкий	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
5	Чай зеленый сладкий	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	740	21,01	13,81	86,51	677,35	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772

Итого за 10 дней	7348	222	237	961	7083	4	438	0	64	1168	2863	1035	88	
В среднем	735	22	24	96	708	0	44	0	6	117	286	103	9	

Приложение 1. Список использованной литературы.

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. 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 кулинарных изделий для организации питания детей школьного возраста, М.: 2021, 289 с; подготовлен: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
5. Требования к качеству сырья и ингредиентов российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания:

- 1. В рецептах на продукты питания вместо овощей соевых.
- 2. В рецептах на продукты питания вместо овощей соевых только после термической обработки.
- 3. В рецептах на продукты питания вместо овощей соевых только после термической обработки.
- 4. В рецептах на продукты питания вместо овощей соевых только после термической обработки.

УТВЕРЖДАЮ.

[illegible]

№ п/п	И	Высота, г	Береза, г	Журав, г	Углеводы	Эн. цен. ккал	Поэлементно				Минеральные вещества				
							В	С	А	Б	Са	Р	Mg	Fe	
1	листья березы	260	2,03	5,6	8,26	105,95	0,063	0,820	0,010	2,353	58,09	53,130	43,036	0,850	
	листья журавля	100	1,75	5,3	3,40	116,00	0,066	6,450	0,006	5,380	36,958	32,870	17,280	0,770	
2	листья березы (общая)	180	3,30	4,83	18,9	140,38	0,352	13,290	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190	
	листья журавля (общая)	200	5,22	9,52	40,63	113,02	0,244	9,006	0,000	0,150	29,690	44,460	6,290	0,560	
3	листья березы (листья)	40	4,81	0,52	22,20	105,00	0,063	10,000	0,000	0,000	0,910	34,860	34,700	0,670	
	листья журавля (листья)	780	20,07	17,28	86,3	583,80	0,352	42,340	0,016	8,483	163,560	29,430	113,660	4,524	

№ п/п	Наименование блочной	Базис	Среднее значение	Удельная	Эн. Цен.	Химические вещества							
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
780/100	Суперфосфат (100/40)	250	5,77	16,54	148,7	0,228	5,825	0,000	2,236	5,825	88,100	35,375	1,050
	Поташ (100/40)	100	7,9	10,60	111,97	0,229	3,102	0,013	2,236	17,453	102,443	31,060	1,356
150/100	Магнитные окислы (150/100)	180	6,02	28,65	195,45	0,083	0,583	0,001	1,211	17,175	57,188	29,775	1,486
	Магнитные окислы (150/100)	200	1,80	26,60	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
780/100	Магнитные окислы (150/100)	40	4,80	22,20	103,87	0,003	0,000	0,000	0,000	10,921	34,460	14,790	0,000
	Магнитные окислы (150/100)	770	23,36	74,54	783,87	0,603	9,5	0,014	1,073	1,883	103,110	103,110	5,54

[illegible]

№ п/п	Наименование блока	Высота, л	Берёза, г	Журавль, г	Углероды, г	Эк. Цен. жидк.	Витамины				Минеральные вещества			
							А	С	В	Е	Ca	P	Mg	Fe
100	См. карбонильный и жидкий (мл/мл)	250	1,97	2,75	14,58	90,75	0,095	8,250	0,060	11,050	62,550	25,000	0,883	
100/100	Мелкий + (сок (синий)) (мл/мл)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,402	0,013	17,153	102,443	23,060	1,340	
100/100	Пюре карбонильное/сок (мл/мл)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	24,810	0,000	48,309	89,128	36,170	1,159	
100/100	Белочный и сок (мл/мл)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	32,480	53,440	17,460	0,700	
100/100	Углеводный и сок (мл/мл)	200	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	34,760	14,000	16,670	0,670	
700	Углеводный и сок (мл/мл)	470	1,40	0,40	98,04	233,65	0,049	34,811	0,013	134,011	312,431	116,260	4,246	

Дет. 8 среды

Обед

№ п/п, раз	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	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
134/111	Выпечка: руленики из бройлер-выпечки с соусом (выпечка)	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
114/11	Рис отварной/овощи натуральные свежие (пюре/пюре)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,166	5,349	68,749	24,139	0,799
148/11	Выпечка: хлебцы кукурузные	200	9,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржаной 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:	770	19,15	19,57	115,44	728,20	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359

День 8 четверг

Обед

№ п/п, раз	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 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
134/11	Выпечка: по домашнему (выпечка) овощи натуральные свежие (выпечка) 1/2/15	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
114/11	Выпечка: из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,79	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржаной 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:	700	21,14	35,33	75,36	719,65	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,620	100,745	6,554

День 16 пятница

Обед

№ п/п, раз	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
114	Пюре из вареной капусты с картофелем (выпечка) 1/2/10	260	2,03	6,45	1,36	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
118/111	Чипсы: картофельные в соусе (выпечка)	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
114/11	Макаронные изделия отварные/салат из овощей (выпечка)	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
148/11	Выпечка: хлебцы кукурузные	200	9,33	0,08	28,83	122,20	0,070	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржаной 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:	780	23,35	14,74	92,15	609,66	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084

При составлении меню были использованы следующие источники:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делфи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян. – М.: Делфи Плюс, 2016, 540 стр.
4. Сборник рецептур на производство для организации питания детей школьного возраста, М., 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечание 8

1. В рецептах указаны возможные замены: на овощи соевые.

2. В рецептах указаны возможные замены: на овощи соевые.

3. В рецептах указаны возможные замены: на овощи соевые.

4. В рецептах указаны возможные замены: на овощи соевые.

Мат. ОБЗ 1 см



Инициала
Иванов

Приложение № 3 к Договору
№ 2014

УТВЕРЖДАЮ:



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда и полдники) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов (для обучающихся во 2-ю смену, возрастная категория: ~11 лет)

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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,790	1,950	4,180	38,240	0,010	10,250	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	15,840	137,430	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сж	Плов из птицы	150	13,910	8,050	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сж	Компот из смесей с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	710	22,440	17,700	105,860	681,470	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
Полдник														
111	Мучное кулинарное изделие	75	4,460	2,980	44,120	222,000	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
382/сж	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	174,560	21,340	0,478
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого полдник	375	10,040	7,020	82,700	436,600	0,176	11,668	0,204	1,260	175,820	195,360	80,740	2,158
	Всего за день:	1085	30,110	23,950	179,270	1062,690	0,472	35,598	0,253	9,713	306,910	482,570	187,480	43,758

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	2,060	6,420	13,290	127,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331/сж	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,610	15,110	12,850	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша рассычатая гречневая/овсян. натуральные свежие (пшеница) (120/30)	150	7,210	4,900	32,050	201,600	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/сж	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	740	20,840	27,110	108,270	784,150	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458
Полдник														
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,040	0,270	101,370	124,070	16,290	0,560
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник	302	9,250	6,370	29,860	214,000	0,050	3,120	0,040	0,280	115,570	128,470	18,690	0,920
	Всего за день:	1042	21,810	33,070	133,240	957,130	0,543	20,041	0,060	5,533	241,826	480,926	198,745	8,378

День 3 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,600	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,470	17,470	2,250	223,560	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,008	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,600	11,050	12,900	213,000	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
388/ссм	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,446	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	730	25,240	32,160	77,970	755,760	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934
Полдник														
210	Омлет натуральный (53)	53	5,390	9,600	1,020	112,000	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
15	Сыр порционными	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон йодированный	30	2,310	0,540	10,760	55,000	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных/	200	0,130	0,050	24,540	117,000	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,240	0,030	23,940	97,800	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420
	Итого полдник:	328	11,550	14,650	60,260	435,800	0,155	2,948	0,146	0,727	207,440	176,740	18,390	1,876
	Всего за день:	1058	36,790	46,810	138,230	1191,560	0,504	132,793	0,256	6,419	360,890	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	Мg	Fe
89	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	10,200	136,000	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (40/50)	100	10,760	5,750	4,800	123,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (огурцы) 150/30	180	3,300	4,830	19,950	147,000	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/ссж	Напиток из яблок сушеных	200	0,160	0,160	28,870	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	780	20,670	17,760	86,350	623,600	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,500	3,750	33,890	166,000	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Йогурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,800	2,500	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого полдник:	375	6,370	6,270	61,890	312,000	0,110	1,930	0,023	0,980	137,550	131,640	34,390	1,190
	Всего за день:	1155	26,440	24,030	148,240	935,600	0,463	44,310	0,039	9,463	301,110	361,070	148,050	5,764

День 5 пятница

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,750	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
168/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	12,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/101	Макароны изделия отварные/кисель кабачковая (120/30)	150	6,420	4,600	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
	Напиток апельсиновый	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	730	22,130	27,390	101,690	739,760	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224
Полдник														
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	2,400	2,400	31,300	154,800	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
386	Пирожки	200	5,800	5,000	8,200	101,000	0,060	1,600	0,040	0,000	236,000	197,000	32,000	0,200
	Итого полдник:	245	8,200	7,400	39,500	255,800	0,110	1,600	0,040	0,000	236,000	197,000	32,000	0,200
	Всего за день:	975	30,330	34,790	141,190	995,560	0,695	10,971	0,051	5,561	282,935	467,365	128,850	5,424

2 неделя

Дневник питания

	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
200/131	Суповая вегетарианская со сметаной (120/30)	260	2,280	6,590	14,140	135,150	0,053	8,420	0,010	2,131	37,940	62,810	7,000	0,450
	Пюре картофельное (с сметаной) (120/30)	90	13,800	10,650	3,090	150,570	0,054	2,110	0,030	1,898	39,070	01,410	15,186	1,091
300/159	Пюре картофельное (с сметаной) (120/30)	110	7,320	4,840	15,650	210,400	0,020	1,311	0,000	0,775	22,050	114,310	10,715	0,070
300/159	Компот из фруктов (с сахаром) (120/30)	200	0,100	0,120	22,150	90,800	0,001	25,800	0,000	0,170	19,180	9,900	9,300	0,450
300/159	Хлеб ржаной пшеничный	40	4,800	0,570	22,200	103,000	0,001	0,000	0,000	0,000	10,920	14,860	14,700	0,670
300/159	Итого обед	740	18,500	22,720	97,410	699,220	0,113	37,640	0,040	4,136	129,970	125,310	94,981	5,182
Подсчитано														
2	Бутерброды с помидорами (120/30)	35	2,400	8,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,070	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
300/159	Пюре картофельное (с сметаной) (120/30)	200	2,280	6,590	14,140	135,150	0,053	8,420	0,010	2,131	37,940	62,810	7,000	0,450
300/159	Пюре картофельное (с сметаной) (120/30)	100	1,140	3,295	7,070	67,575	0,026	4,210	0,005	1,065	18,970	31,405	3,500	0,225
300/159	Итого завтрак	335	7,820	14,755	48,040	358,725	0,119	12,730	0,015	3,586	46,940	115,015	24,100	1,275
300/159	Всего за день	1075	30,190	28,950	145,450	1057,945	0,431	89,440	0,085	10,226	131,750	140,710	119,583	6,521

Дневник питания

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с курицей (120/30)	260	1,970	3,730	34,540	92,790	0,091	8,251	0,000	1,201	23,050	62,560	7,000	0,481
200/131	Пюре картофельное (с сметаной) (120/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,060	0,220	2,968	0,010	2,100	14,130	99,310	22,080	1,196
300/159	Пюре картофельное (с сметаной) (120/30)	150	2,840	4,810	18,650	117,610	0,110	1,118	0,000	0,814	17,910	71,809	30,620	0,911
300/159	Компот из фруктов (с сахаром) (120/30)	200	0,650	0,060	37,000	137,000	0,063	0,730	0,000	0,110	17,440	21,440	17,460	0,700
300/159	Хлеб ржаной пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,001	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
300/159	Итого обед	730	18,960	26,470	97,410	663,790	0,521	36,126	0,010	4,245	115,940	292,169	109,860	4,506
Подсчитано														
223	Запеканка из творога (120/30)	80	10,290	7,000	11,050	148,000	0,040	0,110	0,043	0,750	111,710	134,110	15,990	0,440
300/159	Пюре картофельное (с сметаной) (120/30)	220	0,130	0,020	15,400	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,100	4,600	7,400	0,360
300/159	Итого завтрак	401	10,420	7,020	26,450	210,000	0,040	1,140	0,043	0,760	125,810	138,710	18,390	0,800
300/159	Итого полдник	1077	26,110	32,170	110,800	863,790	0,562	39,266	0,051	5,005	244,004	316,220	318,250	5,306
Всего за день														

Дневник питания

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витаминны				Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
101	Суп картофельный с макаронными изделиями (120/30)	250	1,570	2,780	15,590	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	10,730	23,000	1,000		
299/131 /сез	Пюре картофельное с курицей (120/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,150	1,010	0,010	1,710	11,600	65,800	15,460	0,970		
304/71	Рис отварной с овощами натуральными свежими (120/30)	150	1,550	4,330	30,480	174,160	0,042	1,250	0,000	0,110	5,290	56,560	20,872	0,488		
348/131	Компот из фруктов (120/30)	200	0,330	0,010	28,810	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	14,980	11,650	6,320	0,900		
348/131	Хлеб ржаной пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,003	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	18,100	0,670		
	Итого обед	730	18,960	27,640	97,510	677,510	0,149	12,660	0,010	3,360	101,156	276,110	111,151	4,114		
Подсчитано																
171	Запеканка творожная (120/30)	15	1,870	4,390	35,850	205,000	0,105	0,200	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,091		
186	Рисовая каша (120/30)	200	5,800	7,000	8,400	101,000	0,040	0,600	0,040	0,000	24,000	120,000	78,000	0,100		
	Итого завтрак	275	11,650	11,590	44,250	310,000	0,150	0,150	0,050	1,120	264,950	240,900	50,800	1,100		
	Итого обед	275	27,490	32,860	111,650	988,010	0,454	13,260	0,075	5,695	167,106	379,416	131,951	3,529		
	Всего за день															

Дневник питания

День 9 четверг

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Фельдш. с горохом		250	5,430	5,270	18,640	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
О домашнему		210	12,540	29,530	19,970	186,600	0,392	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
Овощи натуральные свежие		175/35												
388/31	Компот из плодов шиповника	200	0,680	0,280	22,760	88,700	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	23,510	35,600	83,570	726,050	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554
Полдник														
210/54 20/3	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	90,100	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	5,615	1,108
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сл. (30/10)	40	2,360	7,490	14,890	136,000	0,034	0,000	0,040	0,440	8,400	22,500	4,200	0,350
	Итого полдник:	345	8,740	13,560	32,840	288,100	0,149	3,508	0,146	0,685	72,360	123,425	16,215	1,818
	Всего за день:	1045	29,880	48,890	108,200	1007,750	0,830	117,140	0,150	6,990	146,040	437,250	116,960	8,370

День 10 пятница

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	Ци из свежей капусты с картоф со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушеное в соусе	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,045	0,306	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
109/54 21/2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (120/30)	150	5,020	3,690	24,240	150,440	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
148/111	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,490
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,810	13,510	86,510	677,350	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772
Полдник														
111	Мучное кулинарное изделие	75	9,220	5,480	29,180	202,000	0,080	0,040	0,034	0,960	50,800	90,200	21,600	0,900
128/326 111	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,300	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,290	5,500	44,180	262,000	0,080	0,070	0,034	0,960	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1030	30,300	19,010	130,690	822,130	0,309	16,772	0,060	4,214	183,784	333,062	99,381	4,952

При составлении меню были использованы литература

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

2. Сборник рецептур из продовольствия для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могилянского и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.

3. Сборник рецептур из продовольствия для питания детей в дошкольных образовательных организациях. – М. П. Могилянский, В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи Плюс. 2016, 640 стр.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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. Голова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкин.)

5. Тутельян В.А. Могилянский В.А. В кн. «Вкусы России» – М.: ДеЛи Плюс, 2017, 112 с.

6. Методические рекомендации МР 1.4.01/19-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

Примечания:

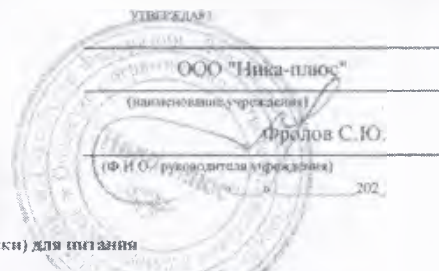
в рецептах 1 часть (100 г) 1 порции (100 г) заменяются на 100 г соевых

в рецептах 1 часть (100 г) 1 порции (100 г) заменяются на 100 г соевых

Фрукты и овощи (100 г) в рецептах заменяются на 100 г соевых

При составлении меню были использованы Литература

ср. 10 В



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания

1. обучающимся 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 территориях 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)

1 неделя
Сезон: осень-зима
День 1 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Макаронные отварные с сыром (100/5/20)	125	8,480	11,400	21,350	222,700	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
382/сст	Каша с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с джемом/повидлом (18/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	88,600	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак	358	14,000	17,260	54,330	429,400	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588
Обед:														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,790	1,950	4,180	38,240	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	15,840	137,430	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сст	Плов из птицы	150	13,910	8,050	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сст	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	710	22,440	17,200	105,860	681,470	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
Полдник:														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,460	2,980	44,120	222,000	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
315/371/сст	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник	290	4,530	3,000	59,120	282,000	0,080	0,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360
	Всего за день	1358	38,600	37,190	210,020	1337,490	0,506	25,818	0,345	10,225	500,710	597,770	162,800	44,548

День 2 вторник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пудинг из творога	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560
Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
Бутерброд с маслом сливочным	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,030	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
Итого завтрак:	325	10,660	10,140	38,820	289,000	0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210	1,128

Обед:

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	13,290	127,950	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	6,610	15,110	12,850	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие	150	7,210	4,900	32,050	201,600	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/с/ж	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,150	27,880	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	20,840	27,110	108,270	784,150	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458

Полдник:

396	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	102,000	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие промышленного производства	45	3,380	4,390	33,530	187,650	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
	Итого полдник:	245	9,180	9,390	41,930	289,650	0,073	0,600	0,043	1,575	261,050	224,500	37,000	1,145
	Всего за день:	1310	32,400	46,230	384,130	1321,780	0,636	28,641	0,122	7,361	507,616	718,626	238,765	9,731

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 овсян. "Геркулес" с м/с/л 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,707
15	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед:

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	750	2,690	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,470	17,470	2,250	223,560	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рататуй из овощей	150	2,600	11,050	12,900	213,000	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
388/с/ж	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	25,240	32,160	77,970	755,760	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

Полдник:

210	Омлет натуральный (53)	53	5,390	9,600	1,020	112,000	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
15	Сыр порциями	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон йодированный	30	2,310	0,540	10,760	55,000	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих/замороженных	200	0,130	0,050	24,540	117,000	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Итого полдник:	298	11,000	9,620	35,580	338,000	0,065	2,265	0,139	0,727	172,180	173,140	16,590	1,456
	Всего за день:	1431	44,680	54,070	157,750	1386,640	0,560	132,925	0,319	7,111	576,491	750,325	149,377	8,166

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
	Чайные	125	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
	Чайный напиток с молоком	200	3,160	2,680	15,940	100,000	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
	Сметанод с маслом сливочн	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак	348	13,050	17,850	46,250	397,200	0,110	1,440	0,120	0,931	315,560	230,100	29,220	1,122

Обед:

88	Щи на свежей капусте с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	10,200	136,000	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,760	5,750	4,800	123,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	97,280	0,770
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (огурцы) 150/30	180	3,300	4,830	19,950	147,000	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	28,870	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржаной пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	780	20,070	17,760	86,350	623,600	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник:

ГТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,500	3,750	33,890	166,000	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	275	3,570	3,770	48,890	226,000	0,080	0,330	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	Всего за день:	1403	36,690	39,380	181,490	1246,800	0,543	44,150	0,136	10,394	502,670	506,170	164,270	6,786

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	Наша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,800	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак	483	6,300	3,440	63,380	311,000	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059

Обед:

102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /сск	Грибочки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
109/101	Макаронные изделия отварные/икра кабачковая (120/30)	150	6,420	4,600	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
	Напиток апельсиновый	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржаной пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	730	22,130	27,390	101,690	739,760	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	2,400	2,400	31,300	154,800	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
386	Простокваша	200	5,800	5,000	8,200	101,000	0,060	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	Итого полдник	245	8,200	7,400	39,500	255,800	0,110	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	Всего за день:	1458	36,630	38,230	204,570	1300,160	0,783	21,721	0,062	6,051	408,518	599,795	168,155	8,483

2 неделя

День 6 понедельник

Завтрак:

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
379/с/ж	Сырные открытые (100/5/20)	125	8,460	9,950	21,320	209,000	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	12,700	0,770
2	Кофеинный напиток с молоком	200	3,160	2,680	15,940	100,000	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
	Итого завтрак	358	14,020	16,500	65,090	465,000	0,130	1,540	0,112	1,060	320,280	239,100	32,300	1,510

Обед:

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	14,340	135,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,800	10,650	3,090	159,570	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,320	4,840	35,650	210,400	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/с/ж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	740	28,500	22,720	97,430	699,220	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182

Полдник:

17K	Мучное суляриное изделие	75	5,850	4,590	35,850	208,500	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,600	22,800	1,095
386	Нефир	200	5,800	5,000	8,000	100,000	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	11,650	9,590	43,850	308,500	0,185	1,400	0,045	2,115	296,950	238,600	50,800	1,295
	Всего за день:	1373	48,800	47,990	193,660	1408,290	0,628	40,585	0,202	8,411	707,200	803,210	178,081	7,987

День 7 вторник

Завтрак:

№ сб. р/ц	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	Запеканка из творога с бананами (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	148,000	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,700	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак	325	11,830	10,790	35,210	285,000	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008

Обед:

№ сб. р/ц	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	1,970	2,730	14,580	92,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из болгарской капусты (120/30)	150	2,840	4,810	18,650	137,670	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	730	18,060	25,420	97,340	670,180	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства	45	3,380	4,390	33,530	187,650	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	260	3,450	4,410	48,530	247,650	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	Всего за день:	1315	30,970	40,350	177,890	1184,440	0,615	38,296	0,076	14,493	272,954	487,179	141,170	6,739

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
	Ашш молочная вязкая из зеленой крошечки	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/377 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр поршевыми	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого завтрак:	398	10,610	11,690	49,040	342,000	0,120	0,140	0,110	0,440	287,770	226,020	33,790	2,310

Обед:

№ 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	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
295/332 /сж	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	3,250	4,330	30,480	174,360	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/сж	Копилот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,260	17,900	107,400	677,510	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	81,152	4,234

Полдник:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	6,260	2,400	33,640	181,250	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100
386	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	102,000	0,040	9,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	12,060	7,400	42,040	283,250	0,152	0,600	0,040	1,650	264,875	241,625	52,250	1,300
	Всего за день:	1403	40,930	36,990	198,480	1302,760	0,624	13,395	0,180	5,670	654,943	694,252	167,187	7,848

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
210/34-20, 2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	90,100	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
375/377	Чай с лимонном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Йогурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,800	2,500	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого завтрак:	428	10,590	12,340	39,910	313,100	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	199,125	27,535	1,776

Обед:

№ сб. 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 горошком	250	5,490	5,270	18,640	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,975	2,050
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (15/15)	210	12,540	29,530	19,970	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
388/сж	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	22,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	23,510	35,600	83,570	726,050	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554

Полдник:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,770	7,650	50,790	302,500	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	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	330	7,840	7,670	65,790	362,500	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872
	Всего за день:	1458	39,570	55,340	181,060	1395,750	1,000	119,220	0,170	10,470	348,460	640,650	163,300	10,200

Дань 10 октября

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минералы, мг			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.кл. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
18	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порционными	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	292,880	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	2,030	6,450	8,260	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12,180	9,040	8,270	175,810	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/54-21, 2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (120/30)	150	5,020	3,690	24,240	150,440	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/сак	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,970	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,010	13,510	86,510	677,350	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772
Полдник:														
ТТК	Мучное муливарное изделие	75	9,220	5,480	29,180	202,000	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,290	5,500	44,180	262,000	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1433	41,110	31,570	178,790	1115,010	0,455	17,587	0,130	4,846	434,845	584,482	157,755	6,728

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. Делти плюс, 2017. - 544 стр
- 3 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. - М.П. Могильный, В.А. Тутельян- М. Делти 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 Смирнова 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, мажария, груша, банан

При приготовлении блюд используется йодированная соль.



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания

1. учащимся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящимся на полном государственном обеспечении), обучающихся по программам основного 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 территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики,

Запорожской и Херсонской областей;

2. детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего образования, посещающих группы продленного дня.

(возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: осень-зима

День 1 понедельника

№ 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
204	Манарны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
182/сст	Кавказ с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	88,600	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак	358	14,000	17,260	54,330	429,400	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/45	Плов из птицы/салат из вареной капусты (150/60)	210	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/сст	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,430	0,250	23,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	710	20,070	16,930	96,570	626,090	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,460	2,980	44,120	222,000	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
/сст														
	Итого полдник	290	4,530	3,000	59,120	282,000	0,080	9,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360
	Всего за день:	1358	38,600	37,190	210,020	1337,490	0,506	25,818	0,345	10,225	500,710	597,770	162,800	44,548

День 2 вторник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пудинг из творога (запеченный) с сахаром 50/50	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560
Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
Бутерброд с маслом сливочн. (18/2)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
Итого завтрак	325	10,660	10,140	38,820	289,000	0,070	3,120	0,059	0,513	120,310	141,670	21,210	1,128

Обед

8.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
2/6/364 /смет.	Тфетля (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/71	Наша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	1,330	6,120	39,780	250,350	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
348/смет.	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	13,950	30,690	113,160	830,380	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504

Полдник

386	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	102,000	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,380	4,390	33,530	187,650	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
	Итого полдник	245	9,180	9,390	41,930	289,650	0,073	0,600	0,043	1,575	261,050	224,500	37,000	1,145
	Всего за день:	1350	31,790	50,220	193,910	1409,030	0,669	20,816	0,125	7,832	514,670	752,231	268,576	10,777

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 овсян. ко "Геркулес" с маслом 150/5	155	5,870	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,041	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порционный	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон йодированный	18	1,390	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /смет.	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак	403	10,830	12,560	48,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,690	2,840	17,460	118,250	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/130	Птица отварив с соусом (60/40)	100	14,610	17,970	2,640	230,960	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,110	13,260	15,360	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
388/смет.	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	23,520	34,600	77,220	730,210	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131

Полдник

210	Омлет натуральный (53)	53	6,250	6,050	2,750	90,100	0,115	0,678	0,106	0,245	49,760	96,575	9,615	1,108
15	Сыр порционный	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Батон йодированный	30	2,310	0,540	10,760	55,000	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,130	0,050	24,540	117,000	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Итого полдник	298	11,000	9,620	35,580	289,000	0,065	2,765	0,139	0,727	172,180	173,140	16,590	1,456
	Всего за день:	1471	45,330	56,780	160,900	1312,090	0,580	136,681	0,330	7,721	590,009	765,648	154,782	8,363

Данные 4 четверть

№ п/п	Наименование объекта	Водоизм., т	Бетон, т	Железо, т	Углекисл. д.	Защит. слой, мм	Витаминный состав				Минеральный состав			
							Вит. А	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. Mg	Вит. Fe	
1	Бетон	125	8,480	11,400	21,350	222,200	0,060	0,140	0,078	184,980	126,960	12,760	0,774	
2	Железо	200	3,160	2,880	15,960	160,000	0,040	1,800	0,020	135,760	90,000	34,000	0,160	
3	Углекисл. д.	23	1,410	3,770	8,460	75,000	0,020	0,000	0,020	4,800	31,000	2,520	0,168	
4	Защит. слой	348	11,060	17,850	46,250	397,200	0,110	1,440	0,120	315,560	230,100	29,270	1,122	

Итого:

Бетон	125	8,480	11,400	21,350	222,200	0,060	0,140	0,078	184,980	126,960	12,760	0,774
Железо	200	3,160	2,880	15,960	160,000	0,040	1,800	0,020	135,760	90,000	34,000	0,160
Углекисл. д.	23	1,410	3,770	8,460	75,000	0,020	0,000	0,020	4,800	31,000	2,520	0,168
Защит. слой	348	11,060	17,850	46,250	397,200	0,110	1,440	0,120	315,560	230,100	29,270	1,122
Итого:	706	24,110	36,010	91,520	854,400	0,230	3,380	0,238	635,100	478,060	80,550	3,224

Подпись:

Бетон	125	8,480	11,400	21,350	222,200	0,060	0,140	0,078	184,980	126,960	12,760	0,774
Железо	200	3,160	2,880	15,960	160,000	0,040	1,800	0,020	135,760	90,000	34,000	0,160
Углекисл. д.	23	1,410	3,770	8,460	75,000	0,020	0,000	0,020	4,800	31,000	2,520	0,168
Защит. слой	348	11,060	17,850	46,250	397,200	0,110	1,440	0,120	315,560	230,100	29,270	1,122
Итого:	706	24,110	36,010	91,520	854,400	0,230	3,380	0,238	635,100	478,060	80,550	3,224

Данные 5 четверть

№ об. инв.	Наименование объекта	Водоизм., т	Бетон, т	Железо, т	Углекисл. д.	Защит. слой, мм	Витаминный				Минеральные вещества			
							Вит. А	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Ca	P	Mg	Fe
274	Итого минеральных веществ из смеси	150	4,460	2,700	32,120	171,000	0,045	0,700	0,018	96,200	135,950	17,340	0,435	
	цемент с добавками (200/15)	215	6,070	0,020	15,000	160,000	0,080	0,080	0,000	11,300	2,800	1,400	0,280	
	Бетон бездобавочный	18	1,280	0,120	6,460	11,000	0,013	0,000	0,000	2,280	7,800	1,560	0,144	
320	Итого минеральных веществ (из смеси)	100	0,400	0,400	47,000	311,000	0,010	0,010	0,000	16,000	11,000	9,000	2,000	
	Песок кварцевый	483	6,300	3,440	53,380	311,000	0,088	0,750	0,013	132,540	199,400	39,400	3,059	

Подпись:

Бетон	150	4,440	2,700	12,120	121,000	0,045	0,700	0,018	96,200	135,950	17,340	0,435
Железо	215	6,070	0,020	15,000	160,000	0,080	0,080	0,000	11,300	2,800	1,400	0,280
Углекисл. д.	18	1,280	0,120	6,460	11,000	0,013	0,000	0,000	2,280	7,800	1,560	0,144
Защит. слой	100	0,600	0,400	9,500	47,000	0,010	0,010	0,000	16,000	11,000	9,000	2,000
Итого:	483	12,390	3,240	53,100	311,000	0,148	0,790	0,018	125,580	157,550	39,300	3,059

Подпись:

Бетон	150	4,440	2,700	12,120	121,000	0,045	0,700	0,018	96,200	135,950	17,340	0,435
Железо	215	6,070	0,020	15,000	160,000	0,080	0,080	0,000	11,300	2,800	1,400	0,280
Углекисл. д.	18	1,280	0,120	6,460	11,000	0,013	0,000	0,000	2,280	7,800	1,560	0,144
Защит. слой	100	0,600	0,400	9,500	47,000	0,010	0,010	0,000	16,000	11,000	9,000	2,000
Итого:	483	12,390	3,240	53,100	311,000	0,148	0,790	0,018	125,580	157,550	39,300	3,059

Подпись:

Бетон	150	4,440	2,700	12,120	121,000	0,045	0,700	0,018	96,200	135,950	17,340	0,435
Железо	215	6,070	0,020	15,000	160,000	0,080	0,080	0,000	11,300	2,800	1,400	0,280
Углекисл. д.	18	1,280	0,120	6,460	11,000	0,013	0,000	0,000	2,280	7,800	1,560	0,144
Защит. слой	100	0,600	0,400	9,500	47,000	0,010	0,010	0,000	16,000	11,000	9,000	2,000
Итого:	483	12,390	3,240	53,100	311,000	0,148	0,790	0,018	125,580	157,550	39,300	3,059

Подпись:

Бетон	150	4,440	2,700	12,120	121,000	0,045	0,700	0,018	96,200	135,950	17,340	0,435
Железо	215	6,070	0,020	15,000	160,000	0,080	0,080	0,000	11,300	2,800	1,400	0,280
Углекисл. д.	18	1,280	0,120	6,460	11,000	0,013	0,000	0,000	2,280	7,800	1,560	0,144
Защит. слой	100	0,600	0,400	9,500	47,000	0,010	0,010	0,000	16,000	11,000	9,000	2,000
Итого:	483	12,390	3,240	53,100	311,000	0,148	0,790	0,018	125,580	157,550	39,300	3,059

2 годичная

День 6 поделенный

Наименование блочка	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витаминизация					Минеральные вещества				
					В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

1) кормовая опаренная (соль) (100/5/200)	125	8,460	3,960	21,220	209,200	0,070	0,160	0,072	0,070	120,300	12,700	0,770		
2) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	200	3,160	2,680	15,940	100,000	0,040	0,130	0,070	0,000	90,000	14,000	0,340		
3) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	30	2,400	3,870	17,810	154,000	0,040	0,130	0,070	0,000	10,000	22,800	0,600		
Итого за день:	850	14,020	10,520	55,980	463,200	0,150	0,420	0,212	0,070	230,300	50,500	1,710		

Рассчитаны по формуле: $\frac{100}{100+5+200} \times 100$	260	2,280	6,590	12,340	121,400	0,083	0,420	0,010	2,353	37,250	25,080	0,950		
Питательная ценность (соль) (100/5/200)	100	11,980	11,150	2,610	267,580	0,057	2,243	0,018	1,928	41,093	106,343	1,312		
Масса кормовых ингредиентов на кормление (соль) (100/5/200)	180	5,120	5,140	32,030	194,850	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361	
Витаминизация (соль) (100/5/200)	200	0,390	0,170	22,150	90,500	0,000	28,800	0,000	0,210	13,180	9,900	0,850		
Витаминизация (соль) (100/5/200)	40	2,430	0,250	21,000	56,600	0,083	0,000	0,000	0,000	10,920	38,860	14,700	0,670	
Итого за день:	780	24,110	23,250	90,310	673,280	0,352	37,778	0,048	5,400	136,022	316,583	100,283	5,563	

Питательная

Минеральные вещества	75	5,850	4,590	35,850	208,500	0,105	0,000	0,005	2,115	16,850	58,800	22,800	1,095	
Жиры	200	5,800	6,000	100,000	100,000	0,080	1,400	0,040	0,000	280,000	180,000	20,000	0,200	
Углеводы	275	11,620	9,890	40,850	308,500	0,185	1,400	0,045	2,115	256,850	230,800	50,800	1,295	
Витаминизация (соль) (100/5/200)	1412	42,780	49,340	199,270	1446,780	0,647	40,718	0,205	8,575	713,252	806,483	183,381	8,369	

Питательная

Наименование блочка	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витаминизация	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	60	10,250	7,000	13,050	148,000	0,040	0,310	0,043	0,240	113,110	15,990	0,440		
3) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	222	0,130	0,020	15,200	82,000	0,000	2,850	0,000	0,010	14,200	8,400	2,400	0,360	
Витаминизация (соль) (100/5/200)	21	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,860	13,200	2,570	0,200	
Итого за день:	325	11,830	10,790	35,210	205,000	0,060	3,240	0,063	0,513	130,270	26,710	20,910	1,000	

Питательная

Наименование блочка	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витаминизация	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	250	1,970	2,730	14,530	90,250	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,583	
2) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,129	3,103	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,136	
3) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	280	3,450	5,770	20,750	155,130	0,146	26,810	0,000	8,510	45,100	89,128	36,170	1,159	
Витаминизация (соль) (100/5/200)	200	0,640	0,090	22,010	112,800	0,010	0,730	0,000	0,510	37,480	17,440	17,460	0,700	
Витаминизация (соль) (100/5/200)	40	2,430	0,250	21,000	56,600	0,083	0,000	0,000	0,000	10,920	34,260	14,700	0,670	
Итого за день:	770	16,480	26,630	94,940	687,250	0,553	38,893	0,013	12,473	136,912	312,421	116,190	4,745	

Питательная

Наименование блочка	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витаминизация	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	45	3,380	4,190	11,330	187,650	0,033	0,000	0,005	1,575	11,050	40,500	9,000	0,945	
2) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	215	0,070	0,020	15,200	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,300	2,800	1,400	0,280	
3) кормовая опаренная с молочной (соль) (100/5/200)	260	3,450	4,310	48,530	247,650	0,013	0,000	0,000	1,575	24,150	43,800	10,400	3,275	
Итого за день:	1395	33,900	41,810	282,660	1239,900	0,046	42,061	0,010	14,559	264,372	507,431	147,700	6,541	

День 8 среда

№ сб. рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Блюдо	150	5,670	6,920	27,580	195,000	0,105	0,000	0,071	0,168	142,397	140,417	25,575	1,740
	Итого завтрак:	398	10,610	11,690	49,040	342,000	0,120	0,140	0,110	0,440	287,770	226,020	33,790	2,310
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,840	11,120	12,100	188,300	0,152	1,157	0,013	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры)	180	3,980	5,400	37,820	216,300	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/ссм	Кислот из яблок сушеных	200	0,330	0,070	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	19,150	19,570	115,440	728,200	0,156	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	6,260	2,400	33,640	183,250	0,117	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100
386	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	102,000	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	12,060	7,400	42,040	285,250	0,152	0,600	0,040	1,650	264,875	241,625	52,250	1,300
	Всего за день:	1443	41,820	38,660	206,520	1353,450	0,631	13,522	0,183	5,760	658,429	709,704	171,294	7,973

День 9 четверг

№ сб. рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
730/34-20, 2070	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	90,100	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Йогурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,800	2,500	11,000	86,000	0,030	3,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого завтрак:	428	10,590	12,340	39,910	313,100	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	199,125	27,535	1,776
Обед														
102	Суп картофельный с грибами	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,278	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (огурцы) 175/15	210	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
388/ссм	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,430	0,250	21,000	96,600	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	21,140	35,330	75,360	719,650	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554
Полдник														
401	Оладьи с повидлом (100/15)	215	7,770	7,650	50,790	302,500	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,008	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	330	7,840	7,670	65,790	362,500	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872
	Всего за день:	1458	39,570	55,340	181,060	1395,250	1,000	119,220	0,170	10,470	348,460	640,650	163,300	10,200

Бор 16207



Меню пригласившемсям блюд двухмезельное (завтрак)
для питания обучающихся образовательных организаций (в исключении обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, учащихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полковник, и погибши при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей)

Секция питания
День 2 понедельник

№ по рпц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
309	Мясная отбивная	150	8,43	11,4	21,35	222,7	0,050	0,140	0,08	0,678		184,98	126,0	12,7	0,774	
375/2/7	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,010	0,000	0,000		11,100	2,800	1,400	0,280	
	Батон Витрусовский	35	1,39	0,32	33,00	6,46	0,013	0,000	0,000	0,000		2,280	7,800	1,500	0,144	
	Итого завтрак	383	9,94	11,74	42,81	115,20	0,063	0,170	0,080	0,678		198,360	137,000	15,600	1,198	

День 2 вторник

№ по рпц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
375/3/7	Миссо суп с лапшой (180/10)	31	3,74	8,22	8,86	111,00	0,078	0,073	0,046	0,109		9,890	63,200	6,020	0,308	
	Чай с лимонном (100/15/7)	224	0,14	0,01	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,010		14,200	4,400	4,000	0,650	
	Итого завтрак	255	3,86	8,94	24,06	173,00	0,078	2,903	0,046	0,119		107,000	67,600	8,020	0,958	

День 3 среда

№ по рпц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
373	Мясо молочная викари и маж. "Тришпес"	150	9,81	6,37	16,64	112,88	0,118	0,680	0,011	0,362		104,80	164,320	50,760	1,992	
	Батон Витрусовский	38	1,35	0,32	6,46	13,00	0,014	0,000	0,000	0,200		2,460	7,800	1,500	0,440	
375/4/7	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,010	0,000	0,000		11,100	2,800	1,400	0,280	
	Итого завтрак	383	11,9	6,51	46,10	185,88	0,131	0,710	0,011	0,562		117,660	174,920	53,170	2,616	

День 4 четверг

№ по рпц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
309	Мясные отбивные	150	8,43	11,4	21,35	222,7	0,050	0,140	0,08	0,678		184,98	126,0	12,7	0,774	
375/5/7	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,010	0,000	0,000		11,100	2,800	1,400	0,280	
	Батон Витрусовский	35	1,39	0,32	33,00	6,46	0,013	0,000	0,000	0,000		2,280	7,800	1,500	0,144	
	Итого завтрак	383	9,94	11,74	42,81	115,20	0,063	0,170	0,080	0,678		198,360	137,000	15,600	1,198	

День 5 пятница

№ по рпц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
376	Чай молочная викари и маж. "Тришпес"	150	4,44	2,7	31,12	171	0,044	0,72	0,011	0,09		96,203	15,83	27,340	0,475	
375/6/7	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,010	0,000	0,000		11,100	2,800	1,400	0,280	
	Батон Витрусовский	35	1,39	0,32	33,00	6,46	0,013	0,000	0,000	0,000		2,280	7,800	1,500	0,144	
	Итого завтрак	383	5,90	3,04	55,58	294,00	0,057	0,730	0,011	0,090		109,583	18,430	30,205	0,899	

2 неделя

День 6 перекармливания

№ сб. рощ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины	Минеральные вещества
							В1, С, А, Е	Ca, P, Mg, Fe
309	Минеральная вода	150	4,40	11,4	21,35	222,2	0,050	184,98
375/377	Чай с сахаром (100/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	13,100
	Батон Водорослевый	18	1,39	0,32	6,46	31,00	0,009	2,800
	Итого завтрак	383	5,86	13,74	42,81	313,20	0,060	198,360

День 7 вторник

№ сб. рощ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины	Минеральные вещества
							В1, С, А, Е	Ca, P, Mg, Fe
3	Бутерброд с сыром (18/5/10)	33	3,73	6,71	8,86	111,00	0,024	92,800
375/377	Чай с сахаром (100/15)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	14,200
	Итого завтрак	255	3,86	6,74	24,06	173,00	0,024	107,000

День 8 среда

№ сб. рощ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины	Минеральные вещества
							В1, С, А, Е	Ca, P, Mg, Fe
373	Молоко изопропиловое	150	5,67	6,92	21,58	135	0,100	142,931
375/376	Чай с сахаром (100/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	13,100
	Батон Водорослевый	18	1,39	0,32	6,46	31,00	0,009	2,800
	Итого завтрак	383	7,13	7,26	43,04	226,00	0,109	158,831

День 9 четверг

№ сб. рощ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины	Минеральные вещества
							В1, С, А, Е	Ca, P, Mg, Fe
174	Молоко изопропиловое	150	5,67	6,92	21,58	135	0,100	142,931
375/376	Чай с сахаром (100/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	13,100
	Батон Водорослевый	18	1,39	0,32	6,46	31,00	0,009	2,800
	Итого завтрак	383	7,13	7,26	43,04	226,00	0,109	158,831

День 10 пятница

№ сб. рощ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины	Минеральные вещества
							В1, С, А, Е	Ca, P, Mg, Fe
173	Молоко изопропиловое	150	5,67	6,92	21,58	135	0,100	142,931
375/376	Чай с сахаром (100/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	13,100
	Батон Водорослевый	18	1,39	0,32	6,46	31,00	0,009	2,800
	Итого завтрак	383	7,13	7,26	43,04	226,00	0,109	158,831

При составлении меню были использованы следующие источники информации:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.5595-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания».
2. Сборник «Специальные мероприятия – Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Митрофанова и В.А. Тугуева. – М.: Дельта плюс, 2017. – 344 стр.
3. Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / М.П. Митрофанов, В.А. Тугуев. – М.: Дельта Плюс, 2016. – 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и напитков для организации питания детей дошкольного возраста / М. 2021 / 289 с. издательство «Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека» (А.Ю. Попова, И.В. Брумина, Н.Г. Пучковская).
5. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Сборник И.М. Тугуева В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций».

Примечания:

При приготовлении блюд желательна использование соли.

малообеспечен (ГПД)
многодетные
Опек семьи



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 маломужских семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), 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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
291/сгж	Плов из птицы	150	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/сгж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого	390	17,790	10,340	84,230	502,640	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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
278/166/сгж	Тафтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
348/сгж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого	480	11,890	24,270	101,870	710,430	0,470	6,380	0,010	3,320	74,780	330,560	183,290	7,250

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
288/130	Птица отварная с соусом (60/30)	90	13,149	16,173	2,376	207,864	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	150	3,110	13,260	15,360	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
388/сгж	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого	480	20,830	31,760	59,760	611,960	0,256	125,351	0,121	4,877	137,768	273,513	52,543	4,006

День 4 четверг

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пюре картофельное в томате с овощами (50/40)	90	9,684	5,175	3,420	104,400	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
Пюре картофельное	150	3,300	4,830	18,950	140,850	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого:	480	18,040	11,310	78,090	501,050	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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268/366 /с/ж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309	Максарсные изделия отварные	150	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	13,960	47,895	24,495	1,207
	Напиток апельсиновый	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	480	11,280	18,090	58,000	635,730	0,375	3,684	0,014	3,408	45,248	194,491	67,535	3,492

2 недели

День 6 суббота

№ 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
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,980	11,150	7,810	167,580	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393/с/ж	Компот из свежих (замороженных) яблок	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	480	21,830	16,660	77,990	605,130	0,240	29,360	0,040	3,050	96,070	265,750	75,200	4,610

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
268/366 /с/ж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312	Пюре картофельное	150	3,300	4,830	18,950	140,850	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
349/с/ж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	480	14,510	23,880	84,360	596,500	0,458	30,641	0,013	11,216	105,862	249,871	91,390	3,865

Дань 1 группа

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Чайные рубчики из черного чая (с сахаром 650/30)	90	9,340	11,120	12,100	0,152	1,751	0,013	1,800	34,811	69,163	16,300	0,990
Рис отварной	150	3,980	5,400	31,810	0,041	5,250	0,000	0,266	5,169	68,749	24,119	0,999
Пюре из яблок грушевых	200	0,330	0,020	28,180	0,004	6,100	0,000	0,150	34,980	11,560	1,320	0,900
Сыр мягкий плавленый	40	4,800	0,520	22,400	0,061	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого:	480	18,950	21,960	100,950	0,256	6,101	0,013	2,216	184,112	61,451	11,559	

Дань 2 группа

№ сб. рпц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
214	Жаркое (с картофелем, овощами)	150	10,740	25,311	14,023	0,192	1,810	0,000	1,120	95,590	18,740	47,030	1,200
388/сск	Пудинг из плодов шиповника	200	0,080	0,280	20,760	0,017	100,000	0,000	0,760	21,140	3,410	3,410	0,204
	Сыр мягкий плавленый	40	4,800	0,520	22,400	0,061	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	490	15,620	30,060	57,183	0,270	100,810	0,000	3,880	67,850	22,710	65,140	1,874

Дань 3 группа

№ сб. рпц	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
316/131	Омлет (с овощами, грибами)	90	11,178	3,033	3,159	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309	Макаронные изделия отварные	150	6,120	4,590	29,530	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348/сск	Пюре из яблок	200	0,330	0,020	28,180	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Сыр мягкий плавленый	40	4,800	0,520	22,400	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	480	22,428	8,163	83,269	0,182	0,916	0,021	1,100	66,762	202,427	58,715	3,234

При составлении меню были использованы следующие источники:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник гигиенических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для общественного питания. Под ред. М.П. Мельникова и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для общественного питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П. Морозов, В.А. Тутельян, М. ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей дошкольного возраста. М., 2021, 289 с. под редакцией федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
5. Требования к качеству и безопасности пищевых продуктов питания. Сборник Н.М. Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0199.20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания:

- а. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- б. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- в. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- г. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- д. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- е. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- ж. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- з. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- и. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- к. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- л. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- м. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- н. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- о. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- п. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- р. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- с. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- т. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- у. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- ф. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- х. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- ц. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- ч. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- ш. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- щ. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- ъ. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- ы. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- ь. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- э. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- ю. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.
- я. В период с 1 октября по 1 марта окислы сжигаются на окислительных аппаратах.

При составлении меню были использованы следующие источники:



Приложение № 9 к Договору
от " " 2024

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2024

Меню приготавливаемых блюд двухдневное (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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	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 (150/50)	210	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	20,070	16,930	96,570	626,090	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,460	2,980	44,120	222,000	0,080	0,080	0,380	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
382	Качао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	174,560	21,340	0,478
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого полдник:	375	10,040	7,020	82,700	436,600	0,176	11,668	0,204	1,260	175,820	195,360	80,740	2,158
	Всего за день:	1085	30,110	23,950	179,270	1062,690	0,472	35,598	0,253	9,713	306,910	482,570	187,480	43,758

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	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331	Тефтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	1,330	6,120	39,780	250,350	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
348	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	13,950	30,690	113,160	830,380	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504
Полдник														
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/20	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,040	0,270	101,370	124,070	16,290	0,560
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	302	9,250	6,370	29,860	214,000	0,050	3,120	0,040	0,280	115,570	128,470	18,690	0,920
	Всего за день:	1082	23,200	37,060	143,020	1044,380	0,576	20,216	0,063	6,004	248,880	514,531	229,006	9,424

Днев. 3 апреля

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
300	из картофеля, майонезом	250	2,650	2,840	17,460	132,250	0,113	8,150	0,000	1,435	28,200	61,570	37,270	1,325		
	из овощей	100	14,610	17,970	2,440	230,960	0,073	2,833	0,074	0,597	40,480	156,910	5,135	1,640		
	из овощей	100	3,415	13,260	15,950	106,200	0,028	12,116	0,007	3,570	64,720	78,000	60,760	1,062		
	из овощей	200	0,685	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,160	11,340	3,410	3,440	0,634		
	из овощей	40	4,800	0,300	22,200	103,000	0,009	10,000	0,000	0,000	10,570	34,000	14,700	0,670		
300	Итого блюда	770	23,920	34,000	77,220	730,210	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,811	5,131		
ПОДАВАНИЕ																
210	Омлет куриный (53)	53	5,490	9,600	1,020	112,000	0,135	0,618	0,106	0,215	65,760	96,525	9,615	3,108		
15	Сыр порейный	15	3,480	4,430	0,000	54,000	0,010	0,114	0,040	0,080	132,000	75,000	5,500	0,150		
50	Салат вареной	30	2,310	0,540	10,160	75,000	0,022	0,009	0,006	0,340	3,800	13,000	2,400	0,240		
	Яйцо и яйцо свежих	200	0,110	0,030	20,540	117,000	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066		
	Итого блюдо	230	2,420	0,570	30,700	192,000	0,030	2,169	0,006	0,412	18,180	21,340	6,340	0,306		
320	Кондитерское изделие	30	0,240	0,030	25,940	97,800	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,120		
	Итого блюдо	30	0,240	0,030	25,940	97,800	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,120		
	Итого за день	320	11,362	9,648	59,520	439,800	0,045	2,835	0,139	0,222	19,660	170,740	18,190	1,815		
108	Всего за день	108	34,760	44,250	180,400	1127,010	0,134	115,866	0,407	7,075	146,640	511,818	98,208	7,007		

Днев. 4 апреля

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
88	Шницель из филе курицы с картошкой (50/50)	88	2,030	4,450	8,160	105,950	0,063	15,820	0,010	2,350	58,050	55,100	23,090	0,850	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,160	5,750	3,800	116,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,50	32,870	37,280	0,710	
180	Пюре картофельное с сосисками (50/50)	180	5,100	4,830	14,910	140,850	0,152	19,210	0,000	0,190	41,180	94,400	30,960	1,190	
34	Компот из яблок свежих	30	0,110	0,030	28,810	118,000	0,004	0,100	0,000	0,150	24,000	11,660	6,320	0,900	
10	Яйцо рапано-пшеничный	10	4,800	0,520	103,190	103,190	0,062	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,100	0,470	
788	Итого за день	788	20,070	11,160	66,350	581,800	0,353	42,480	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,514	
Полдник															
116	Мучное кондитерское изделие	60	1,940	1,750	33,890	166,000	0,080	0,300	0,000	0,000	17,450	43,840	19,190	0,810	
215	Чай с сахаром (50/50)	215	0,010	0,020	15,000	50,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,180	
100	Пюре картофельное с сосисками (50/50)	100	2,800	2,500	13,000	104,000	0,010	1,600	0,021	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100	
315	Итого за день	315	8,810	6,270	61,890	312,000	0,110	1,930	0,021	0,000	119,150	131,640	54,990	1,190	
1173	Всего за день	1173	26,440	24,030	148,140	895,800	0,463	44,310	0,037	9,463	301,110	461,070	148,050	5,704	

Днев. 5 апреля

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с овощами	250	5,490	5,270	16,540	148,210	0,228	5,825	0,000	2,425	1,810	88,100	85,175	2,050
268/111	Витоник с супом (50/40)	300	7,910	1,770	10,600	71,910	0,229	3,101	0,011	1,196	11,150	10,443	23,060	1,110
309/10	Магнорное изделие с вареной картошкой (150/30)	180	0,800	0,070	0,400	22,660	0,081	0,583	0,001	1,212	11,115	17,160	29,775	1,400
200	Чай с сахаром	200	0,200	0,200	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
40	Чай с сахаром	40	4,800	0,520	22,200	101,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,100	0,610
270	Итого обед:	770	16,770	23,660	74,540	281,480	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,541	101,110	5,542
Далее														
	Кондитерское изделие промышленное (производства «Ривали») 45	2,400	2,400	2,400	11,800	154,800	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
96	Роскошная	200	5,000	1,000	8,200	101,000	0,040	1,600	0,040	0,000	256,000	591,000	32,000	0,200
	Итого колбасы	205	8,200	3,900	39,500	277,800	0,110	1,600	0,040	0,000	256,000	591,000	32,000	0,200
	Всего за день	1005	14,770	30,160	114,040	109,180	0,713	11,109	0,054	5,833	267,073	474,911	131,110	5,742

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Вит. Р	Са	Р	Мг	Fe
101	Суп картофельный с курицей (250/10)	260	2,280	6,590	12,140	123,450	0,093	8,420	0,010	2,153	37,950	6,830	7,000	0,940
102	Пюре картофельное с соусом (60/40)	180	3,055	6,040	47,140	257,700	0,111	1,315	0,008	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393	Молочный суп с макаронами (200/100)	200	0,400	0,120	22,150	90,800	0,008	0,000	0,000	0,000	19,180	9,900	9,900	0,450
394	Хлеб ржаной-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	201,000	0,063	0,000	0,000	0,000	18,920	34,860	14,700	0,670
395	Молоко обезжиренное	780	24,110	23,250	50,310	621,180	0,032	21,778	0,048	5,400	130,022	328,543	100,281	5,561
Подсчитано:														
2	Бутерброд с колбасой (30/70)	55	2,400	3,810	17,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
379	Нарезка овощей с майонезом	200	3,120	2,400	23,340	124,000	0,040	0,500	0,020	0,500	17,780	90,000	14,000	0,100
380	Пюре картофельное (200/100)	100	1,500	0,500	96,000	96,000	0,040	0,000	0,000	0,400	18,000	28,000	42,000	0,000
381	Итого поддник	351	7,060	7,050	64,770	352,000	0,120	1,400	0,040	0,790	14,780	140,800	61,800	1,140
382	Всего за день	1115	11,110	30,300	151,100	105,200	0,412	41,178	0,088	4,190	271,800	483,383	161,881	6,903

Дневник питания

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Вит. Р	Са	Р	Мг	Fe
101	Суп картофельный с курицей (250/10)	250	1,970	2,100	14,580	90,750	0,095	8,240	0,000	1,250	21,000	62,500	25,000	0,883
383/366	Пюре картофельное с соусом (60/40)	100	7,970	11,790	10,400	211,900	0,219	0,013	0,196	0,135	102,483	29,080	1,316	
384/367	Пюре картофельное с соусом (60/40)	180	1,450	3,710	10,750	155,140	0,146	0,000	0,110	0,110	45,309	89,128	34,110	1,159
385	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,040	0,520	22,200	201,000	0,063	0,000	0,000	0,000	18,920	34,860	14,700	0,670
386	Молоко обезжиренное	710	10,480	20,610	48,100	447,200	0,053	0,013	0,013	0,013	138,917	312,621	110,190	4,741
Подсчитано:														
223	Нарезка овощей с майонезом	80	10,200	7,000	33,020	348,000	0,040	0,110	0,043	0,390	21,110	144,110	15,800	0,440
387/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,100	0,010	15,200	62,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,200	1,400	2,400	0,000
388	Итого поддник	603	10,420	20,620	36,780	210,000	0,040	0,043	0,043	0,043	127,410	134,510	14,390	0,900
389	Всего за день	1077	20,590	35,610	123,120	891,250	0,203	0,011	0,011	0,011	254,321	450,013	134,780	5,148

Дневник питания

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Вит. Р	Са	Р	Мг	Fe
102	Суп картофельный с курицей (250/10)	260	2,280	6,590	12,140	123,450	0,093	8,420	0,010	2,153	37,950	6,830	7,000	0,940
295/332	Пюре картофельное с соусом (60/40)	180	3,055	6,040	47,140	257,700	0,111	1,315	0,008	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
304/71	Рис отварной с овощами (100/40)	137	3,060	5,400	11,820	116,100	0,047	0,000	0,000	0,000	5,569	68,749	14,119	0,99
396/397	Хлеб ржаной-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	201,000	0,063	0,000	0,000	0,000	18,920	34,860	14,700	0,670
398	Молоко обезжиренное	770	24,110	23,250	50,310	621,180	0,032	21,778	0,048	5,400	130,022	328,543	100,281	5,561
Подсчитано:														
228	Бутерброд с колбасой (30/70)	55	2,400	3,810	17,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
385	Нарезка овощей с майонезом	200	3,120	2,400	23,340	124,000	0,040	0,500	0,020	0,500	17,780	90,000	14,000	0,100
386	Пюре картофельное (200/100)	100	1,500	0,500	96,000	96,000	0,040	0,000	0,000	0,400	18,000	28,000	42,000	0,000
387	Итого поддник	271	11,650	10,590	44,250	310,500	0,150	0,600	0,050	0,110	164,950	242,800	96,800	1,308
388	Всего за день	1045	20,800	35,660	123,120	891,250	0,203	0,011	0,011	0,011	254,321	450,013	134,780	5,148

День 9 четверг														
Обед														
№	наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
387/388	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (огурцы) 175/35	210	17,540	29,530	17,060	186,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,700	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржан-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	21,140	35,330	75,360	719,650	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554
Полдник														
210/54 20;	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	90,100	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	9,615	1,108
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сл. (30/10)	40	2,360	7,490	14,890	136,000	0,034	0,000	0,040	0,440	8,400	22,500	4,200	0,350
	Итого полдник:	345	8,740	13,560	32,840	288,100	0,149	3,508	0,146	0,685	72,360	123,425	16,215	1,818
	Всего за день:	1045	29,880	48,890	108,200	1007,750	0,830	117,140	0,150	6,990	146,040	437,250	116,960	8,370

День 10 пятница														
Обед														
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушеное в соусе 50/50	100	12,420	3,370	3,510	94,380	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309/54 21-2020	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (150/30)	180	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржан-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,350	14,740	92,150	603,260	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,220	5,480	29,180	202,000	0,080	0,040	0,034	0,960	50,800	90,200	21,600	0,900
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,290	5,500	44,180	262,000	0,080	0,070	0,034	0,960	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	1070	32,640	20,240	136,330	865,260	0,325	16,806	0,065	4,413	186,712	350,527	104,745	5,264

При составлении меню была использована литература:

- 1 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов из продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильный и В.А. Тутельяна - М. Делта плюс 2017 - 544 стр.
- 3 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П. Могильный, В.А. Тутельяна- М. Делта Плюс. 2016. 640 стр.
- 4 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.: 2021, 289 с, подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, Н.В. Брагина, И.Г.
- 5 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельяна В.А.
- 6 Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания *

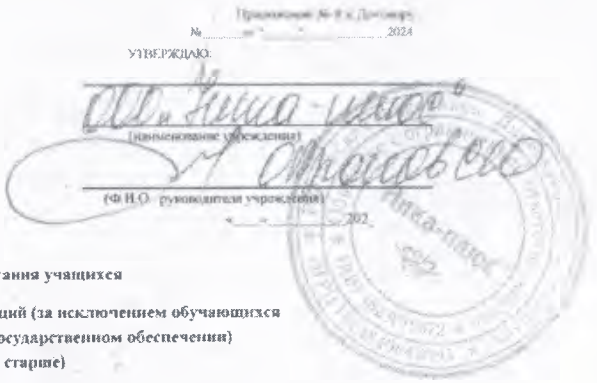
в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные

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

Фрукты в рецептах* в зависимости подаются в зависимости от сезона: яблоки, чамдарины, груши, бананы

При приготовлении блюд используется йодированная соль

0B3 1см



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для питания учащихся

Согласно плану питания для поддержания 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

№ 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
204	Макароны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,480	11,400	21,350	222,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774
382/с/ж	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с сыром/паштетом (18/5/10)	33	1,440	2,370	15,400	88,600	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак	358	14,000	17,260	54,330	429,400	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/30)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/с/ж	Компот из смеси ц/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	710	20,070	16,930	96,570	626,190	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
	Всего за день:	1068	34,070	34,190	150,900	1055,490	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188

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	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,120	6,350	14,660	152,000	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,560
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочным (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	10,660	10,140	38,820	289,000	0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210	1,128
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/30)	260	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	56,506	27,030	1,250
278/331	Тефтели (1 вариант) 60/40 (сви.)	100	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/21	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	1,330	6,120	39,780	250,350	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
348/с/ж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед	780	13,950	30,690	113,160	830,380	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504
	Всего за день:	1105	24,610	40,830	151,980	1119,380	0,596	20,216	0,082	6,257	253,620	527,731	231,526	9,632

Дань 3 серия

№ п/п	наименование сырья	Выход, г	Баланс, г	Масса, г	Углерод, г	Эн. Цен, ккал	Витамин					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
15	Сырье из...	155	5,570	7,790	26,640	145,880	0,128	0,680	0,031	0,417	105,401	165,840	50,164	3,202		
16	Сырье из...	15	3,480	4,420	0,000	54,000	0,010	0,110	0,040	0,080	112,000	75,000	5,250	0,150		
17	Сырье из...	18	1,890	0,320	33,000	33,000	0,013	0,060	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144		
18	Сырье из...	215	0,070	0,020	15,000	50,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,860	3,400	0,250		
19	Сырье из...	403	10,810	27,560	48,100	292,880	0,146	0,815	0,070	0,692	250,863	251,420	58,374	1,770		

Обор.

103	Сырье из...	250	2,680	2,840	17,460	118,250	0,115	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125		
286/330	Пшеница...	100	14,610	17,970	2,640	230,560	0,073	2,813	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640		
143	Рис...	180	3,110	13,760	15,360	196,260	0,108	22,518	0,047	8,520	64,718	78,300	20,268	1,062		
388/500	Машина...	200	0,600	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	23,340	3,440	3,440	0,634		
40	Хлеб...	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
230	Хлеб...	230	23,520	34,600	77,200	230,210	0,369	133,601	0,121	6,302	166,988	341,088	79,838	5,133		
Всего за дань		1173	34,330	47,160	125,320	1023,050	0,515	124,416	0,191	5,994	417,829	552,508	136,192	6,967		

Дань 4 серия

№ п/п	наименование сырья	Выход, г	Баланс, г	Масса, г	Углерод, г	Эн. Цен, ккал	Витамин					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
204	Машина...	125	8,480	11,400	21,350	221,200	0,050	0,140	0,080	0,678	184,940	126,000	12,700	0,774		
379/500	Машина...	200	3,160	2,580	15,940	100,000	0,040	3,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140		
23	Хлеб...	23	1,410	3,270	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	8,602	13,200	2,500	0,208		
348	Хлеб...	348	13,050	17,850	46,250	397,200	0,110	1,440	0,120	0,931	315,560	230,100	29,220	1,122		

Обор.

18	Ци из...	260	2,010	6,450	6,260	105,950	0,093	15,820	0,010	2,363	58,050	55,100	23,630	0,850		
227	Рис...	100	10,760	5,750	3,800	116,000	0,050	6,850	0,006	5,360	16,950	32,870	17,280	0,770		
312/71	Машина...	180	3,380	4,820	14,950	140,870	0,152	19,210	0,006	0,300	41,100	94,400	31,950	1,190		
348/500	Машина...	200	0,130	0,020	28,810	118,000	0,004	0,000	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900		
40	Хлеб...	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
780	Хлеб...	780	20,070	17,760	86,350	588,800	0,353	42,180	0,016	8,483	183,100	220,410	111,660	4,574		
Всего за дань		1128	33,120	35,430	134,600	981,000	0,461	43,820	0,136	9,414	479,120	495,530	142,860	5,696		

Данная таблица

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10	Суп картофельный с горошком	250	5,890	1,270	14,540	0,028	0,835	0,000	0,025	1,820	118,100	11,370	4,990
208/366	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,970	11,770	11,600	0,029	1,101	0,013	2,196	12,151	101,443	21,060	1,336
309/10	Макаронные изделия отварные с соусом	180	0,890	0,070	0,000	0,083	0,583	0,000	0,000	17,174	57,188	29,775	1,481
200	Мясо отварное с соусом	200	0,000	0,000	26,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
40	Хлеб ржаной	40	6,890	0,120	32,230	0,063	0,000	0,000	0,000	10,860	34,860	14,100	0,770
770	Итого обед	770	16,770	21,860	74,140	0,600	8,509	8,018	9,816	51,073	281,591	101,110	5,542
125	Всего за день	125	21,670	25,800	133,190	0,893	20,709	0,025	6,183	176,256	420,011	142,115	8,601

Данная таблица

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
104	Макаронные изделия	125	8,460	9,990	21,340	209,000	0,050	0,140	0,011	0,670	184,500	126,800	32,700	0,770
179	Суп картофельный с горошком	200	3,160	2,680	15,840	100,000	0,040	1,100	0,000	0,000	125,700	90,000	14,000	0,140
2	Вареники с капустой	31	1,400	3,870	27,810	156,000	0,040	0,100	0,000	0,000	10,000	7,000	5,600	0,000
0	Итого завтрак	158	14,020	16,500	65,000	465,000	0,130	2,340	0,011	2,060	320,200	223,800	51,700	0,910
96	Рассольник минеральный со сметаной (150/30)	160	2,280	8,590	12,140	110,450	0,091	0,420	0,010	0,310	17,900	61,830	25,080	0,950
290/11	Пюре, картофельное с соусом (60/40)	100	13,860	11,250	1,810	167,580	0,057	2,043	0,018	1,120	41,903	106,343	16,166	1,130
302/59	Мясо отварное с соусом (свинина) (60/40)	180	5,120	3,140	32,030	194,850	0,111	1,115	0,000	0,000	25,900	114,650	31,090	2,361
333/50	Компот из фруктов (150/30)	100	0,300	0,120	22,150	90,800	0,000	25,000	0,000	0,110	13,130	9,900	4,100	0,400
40	Хлеб ржаной	40	4,890	0,120	22,200	101,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,860	34,860	14,100	0,770
780	Итого ужин	780	24,110	21,250	90,180	671,180	0,232	11,778	0,048	5,600	136,020	411,583	100,280	3,543
1138	Всего за день	1138	38,130	39,750	155,400	1138,480	0,461	35,318	0,060	6,460	456,302	1077,683	117,581	1,071

День 7 вторник

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав	Минеральный состав
							Вит. С, В1, А, Е	Са, Р, Mg, Fe
101	Суп картофельный с грибами (порция 160)	80	10,290	7,000	11,080	148,000	0,040 0,100 0,043 0,250	114,110 15,990 0,440
208/146	Пюре картофельное с маслом сливочным (200/15/7)	212	0,130	0,020	15,100	67,000	0,000 2,830 0,000 0,010	14,200 4,400 2,400 0,360
304/73	Рис отварной с маслом сливочным (150/20)	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020 0,000 0,020 0,250	13,200 2,520 0,08
Итого за день		375	11,830	10,790	35,140	285,000	0,060 3,130 0,063 0,511	141,510 20,910 2,008

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав	Минеральный состав
							Вит. С, В1, А, Е	Са, Р, Mg, Fe
101	Суп картофельный с грибами (порция 160)	250	1,970	2,730	14,180	90,150	0,090 8,250 0,000 1,250	23,050 62,550 25,800 0,883
208/146	Пюре картофельное с маслом сливочным (200/15/7)	100	1,910	11,770	10,600	211,970	0,279 3,101 0,013 2,196	11,150 102,443 23,000 1,336
304/73	Рис отварной с маслом сливочным (150/20)	180	3,450	5,770	20,150	155,130	0,146 16,810 0,000 8,510	45,509 89,118 36,170 1,159
Итого за день		530	7,330	19,270	44,930	356,250	0,515 28,161 0,013 11,956	89,709 253,111 85,170 3,295

День 8 среда

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав	Минеральный состав
							Вит. С, В1, А, Е	Са, Р, Mg, Fe
101	Суп картофельный с грибами (порция 160)	150	1,670	6,920	27,680	195,000	0,105 0,090 0,071 0,168	142,802 25,575 1,740
208/146	Пюре картофельное с маслом сливочным (200/15/7)	215	0,090	0,010	15,000	60,000	0,000 0,010 0,000 0,000	11,100 2,800 1,400 0,240
304/73	Рис отварной с маслом сливочным (150/20)	18	1,190	0,320	6,460	33,000	0,015 0,000 0,000 0,000	2,200 7,800 1,160 0,114
Итого за день		383	2,950	7,250	49,140	288,000	0,120 0,100 0,071 0,168	156,102 33,375 3,300 0,354

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав	Минеральный состав
							Вит. С, В1, А, Е	Са, Р, Mg, Fe
101	Суп картофельный с грибами (порция 160)	240	1,570	2,780	15,690	109,000	0,090 8,080 0,000 1,450	28,500 61,300 21,800 1,000
208/146	Пюре картофельное с маслом сливочным (200/15/7)	100	9,840	11,120	12,100	186,300	0,152 1,151 0,031 1,800	31,813 69,163 16,000 0,980
304/73	Рис отварной с маслом сливочным (150/20)	180	1,980	5,400	17,820	214,300	0,047 5,290 0,000 0,266	15,019 34,139 0,799
Итого за день		520	13,390	19,300	45,610	509,600	0,289 14,521 0,031 3,516	75,332 165,502 28,599 2,979

День 9 октября

№ п/п, сорт	Наименование блюда	Выход, г	Баранин, г	Мясо, г	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
230	Осетир натуральней с желтыми грибами (5/10)	81	6,250	6,050	2,750	0,135	0,678	0,106	0,235	40,700	96,525	1,108
375/377	Чай с мякотью (200/15/2)	222	0,130	0,030	35,200	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	0,360
3	Бутерброд с маслом сметан	23	3,410	3,770	9,960	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	10,200	0,208
118/1	Рис отваренный в д.ж. 2,5%	100	2,800	2,500	13,000	0,030	1,400	0,023	0,000	100,000	85,000	0,160
Итого за день:		828	10,590	12,340	55,910	0,165	5,108	0,149	0,488	177,760	199,125	1,776

День 10 октября

№ п/п, сорт	Наименование блюда	Выход, г	Баранин, г	Мясо, г	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
175/130	Паша мясная из св. д.л. "Горюхи" с м.б.а 150/25	155	5,870	7,790	26,640	0,128	0,690	0,031	0,417	105,481	369,320	1,202
175/130	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,010	0,000	0,000	11,100	2,800	0,380
15	Потен. Подсолнечный	18	1,390	0,320	6,460	0,013	0,000	0,000	0,290	3,280	7,800	0,144
15	Сыр перчаточный	15	3,480	4,480	0,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	0,150
Итого за день:		403	10,810	12,590	48,100	0,146	0,815	0,070	0,692	250,661	551,420	1,776

При составлении меню были использованы следующие:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.2.2.4.1500.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производство для общественного питания (По ред. М.П. Могильной и В.А. Тугулькиной - М. ДеЛи плюс, 2017 - 544 стр)
3. Сборник рецептов на производство для питания детей и подростков образовательных учреждений, М. П. Могильной В.А. Тугулькиной М. ДеЛи плюс, 2016 - 640 стр
4. Сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания детей дошкольного возраста, М.: 2021, 289 с, подготовлен федеральным службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, Н.В. Брагина, Н.Г. Фролова и др.)
5. Таблица витаминного состава и калорийности российских продуктов питания - Справочник В.А. Тугулькиной В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0175-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

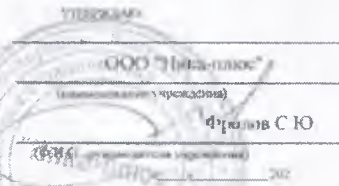
Примечание:
в период с 1 октября по 1 марта меню сменное, заменяется на меню сменное
в период с 1 марта (сменив меню) используется только после завершения обработки
Фрукты и ягоды «сезонные» в ассортименте подается в зависимости от сезона: яблоки, малина, груша, банан.
При приготовлении были использованы следующие:

СВО



Меню
Седенко

Приложение № 5 к Договору
№ _____ от _____ 2022



Фирма С Ю

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеды) для питания
1. учащихся общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, находящихся на полном государственном обеспечении), оба родителя или один из родителей которых являлись, военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и исполнявшими специальные задания полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей;
2. детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

День 1 понедельник
Сезон осенний

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
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/45 /с/см	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/с/см	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого:		710	20,070	16,930	96,570	626,090	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600

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	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/366 /с/см	Тефтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,039	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/71	Каша рассычатая гречневая/овощи замороженные свежие (прим. для)	180	8,600	6,120	39,780	250,350	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830	4,730
348/с/см	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого:		780	23,950	30,690	113,150	830,380	0,530	17,106	0,020	5,720	133,310	366,060	210,320	8,500

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	2,690	2,840	17,460	118,250	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/130	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,610	17,970	2,840	230,960	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,110	13,260	15,360	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
388/с/см	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
Итого:		770	23,520	34,690	77,220	730,210	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131

Дань 4 четверти

№ сб. рпц.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Вит. группы А					Минеральные вещества				
							В1	С	Е	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
100/100	Пюре картофельное/овощи	260	2,030	6,450	4,160	105,950	0,063	13,920	0,010	2,350	58,050	55,100	11,030	0,850		
260/166	Пюре картофельное/овощи	100	10,960	5,750	1,800	116,000	0,020	6,450	0,006	5,180	36,950	32,870	17,080	0,770		
180/110	Пюре картофельное/овощи	180	3,300	4,530	18,910	140,850	0,152	18,110	0,001	0,090	41,180	94,400	11,950	1,190		
200/120	Пюре картофельное/овощи	200	0,110	0,020	28,810	118,000	0,004	0,100	0,000	0,150	24,980	11,560	8,320	0,900		
40/20	Пюре картофельное/овощи	40	4,800	0,510	22,200	101,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,810	24,190	0,670		
Итого		760	20,970	17,180	46,770	255,800	0,282	40,180	0,006	2,630	103,560	239,810	113,000	4,574		

Дань 5 четверти

№ сб. рпц.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Вит. группы А					Минеральные вещества				
							В1	С	Е	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
100/100	Пюре картофельное/овощи	250	6,490	5,470	16,540	140,750	0,131	1,815	0,000	2,416	58,250	44,700	36,210	4,360		
250/166	Пюре картофельное/овощи	100	17,770	10,600	11,670	116,710	0,211	9,101	0,013	1,196	1,153	104,441	23,060	1,336		
180/110	Пюре картофельное/овощи	180	6,070	6,420	28,650	195,650	0,083	0,560	0,001	2,112	9,1375	5,188	28,775	1,486		
200/120	Пюре картофельное/овощи	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
40/20	Пюре картофельное/овощи	40	0,000	0,000	27,200	101,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,210	34,810	11,310	0,670	
Итого		720	20,270	22,500	74,460	262,410	0,214	11,366	0,001	4,628	67,3875	122,951	104,120	5,542		

Дань 6 четверти

№ сб. рпц.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Вит. группы А					Минеральные вещества				
							В1	С	Е	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
70/30	Рисовый суп с овощами	160	2,380	6,590	18,640	116,610	0,029	6,420	0,010	2,313	37,950	6,610	25,000	0,860		
260/110	Пюре картофельное/овощи	100	13,980	11,150	2,810	161,580	0,027	2,343	0,016	1,818	11,990	106,141	16,164	1,132		
180/110	Пюре картофельное/овощи	180	9,055	6,040	42,140	257,700	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,005	2,381		
200/120	Пюре картофельное/овощи	200	0,100	0,120	72,150	90,800	0,000	15,800	0,000	0,000	1,210	15,180	9,900	9,300	0,450	
40/20	Пюре картофельное/овощи	40	4,800	0,110	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	0,000	10,970	34,860	14,700	0,670	
Итого		760	28,115	23,900	92,530	671,700	0,216	24,769	0,016	4,932	85,919	243,580	100,140	15,000		

Дань 7 четверти

№ сб. рпц.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Вит. группы А					Минеральные вещества				
							В1	С	Е	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
101/101	Суп картофельный с грибами	250	2,910	2,730	14,580	90,750	0,096	6,270	0,000	0,000	1,250	21,280	6,150	25,000	0,883	
180/110	Пюре картофельное/овощи	100	9,910	13,790	10,600	111,970	0,228	6,101	0,011	0,011	1,296	17,111	102,443	21,060	1,336	
200/120	Пюре картофельное/овощи	180	1,450	1,770	10,750	155,130	0,140	16,810	0,000	0,000	8,530	40,109	85,170	16,170	1,159	
40/20	Пюре картофельное/овощи	40	4,800	0,090	12,030	112,000	0,010	0,790	0,000	0,000	0,310	34,450	21,440	17,400	0,700	
Итого		770	19,070	27,380	48,060	565,880	0,474	29,961	0,000	0,000	10,890	113,949	243,670	64,770	4,048	

Дань 8 стр.

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Ca	P	Mg	Fe
1/1/1	по рецепту с калорийностью	250	2,270	2,780	15,080	109,000	0,050	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
2/2/1	по рецепту с калорийностью	300	9,840	11,170	32,100	188,300	0,152	0,034	1,800	38,814	99,185	76,380	0,990
3/3/1	по рецепту с калорийностью	380	3,080	5,400	37,870	216,300	0,040	0,000	0,260	5,560	68,249	26,119	0,790
4/4/1	по рецепту с калорийностью	200	0,320	0,020	18,830	118,000	0,004	0,000	0,150	24,580	13,560	6,320	0,900
5/5/1	по рецепту с калорийностью	40	4,800	0,520	22,200	105,000	0,063	0,000	0,000	10,510	34,860	14,700	0,670
6/6/1	по рецепту с калорийностью	770	39,250	19,570	115,440	718,200	0,358	0,011	8,666	105,782	242,062	85,259	4,359

Дань 9 стр.

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Ca	P	Mg	Fe
1/1/1	по рецепту с калорийностью	250	5,490	5,170	16,540	148,250	0,278	0,000	2,425	5,825	89,100	35,575	2,060
2/2/1	по рецепту с калорийностью	210	12,540	29,930	17,060	386,800	0,360	0,000	3,220	35,590	187,420	47,030	3,200
3/3/1	по рецепту с калорийностью	200	0,080	0,780	20,760	88,200	0,012	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
4/4/1	по рецепту с калорийностью	40	4,800	0,520	22,200	105,000	0,063	0,000	0,000	10,510	34,860	14,700	0,670
5/5/1	по рецепту с калорийностью	700	23,140	35,330	76,100	713,650	0,645	0,000	6,305	73,675	93,620	100,745	6,554

Дань 10 стр.

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал.	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Ca	P	Mg	Fe
1/1/1	по рецепту с калорийностью	260	2,090	6,460	0,260	105,950	0,063	0,010	2,453	58,050	55,100	23,080	0,850
2/2/1	по рецепту с калорийностью	160	12,420	3,270	3,330	94,280	0,020	0,017	0,060	15,560	100,112	33,400	0,907
3/3/1	по рецепту с калорийностью	180	6,120	4,990	29,530	184,130	0,040	0,004	0,970	15,960	47,896	24,496	1,207
4/4/1	по рецепту с калорийностью	200	0,350	0,080	29,850	122,700	0,020	0,000	0,080	20,370	33,380	8,120	0,650
5/5/1	по рецепту с калорийностью	40	4,800	0,520	22,200	105,000	0,063	0,000	0,000	10,510	34,860	14,700	0,670
6/6/1	по рецепту с калорийностью	780	23,020	16,740	97,330	603,240	0,245	0,003	4,963	123,812	267,527	83,785	4,284

При составлении меню были использованы анкетные

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.359-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

2. Сборник рецептур питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Меньшикова и В.А. Тутельяна. - М.: Де-Факто, 2017. - 544 стр.

3. Сборник рецептур питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях. - М.: Меньшиков В.А., Тутельян В.А., 2016, 640 стр.

4. Сборник рецептур питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях. - М.: Меньшиков В.А., Тутельян В.А., 2016, 640 стр.

5. Таблицы калорийности и калорийности продуктов питания. - М.: 2017, 288 с; таблицы калорийности продуктов питания. - М.: 2017, 288 с; таблицы калорийности продуктов питания. - М.: 2017, 288 с.

6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений».

Примечания:

в период с 1 октября по 1 марта школы работают по учебному плану на осенний семестр

в период с 1 марта по 1 июня школы работают по учебному плану на весенний семестр

в период с 1 июня по 1 сентября школы работают по учебному плану на летний семестр

При составлении меню были использованы анкетные