



Согласовано

*Ф.И.О. руководителя учреждения*

*Морозов В.В. в 372. Комитет*

(наименование общеобразовательного учреждения)

*Морозов В.В.*

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

*2025*

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

*Фролов С.Ю.*

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« \_\_\_\_\_ » 2025



Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки или обеды) для одноразового питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), из приемных семей (возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: весна

День 1 понедельник

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из квашенной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>26,98</b>	<b>21,08</b>	<b>94,68</b>	<b>663,90</b>	<b>0,37</b>	<b>27,59</b>	<b>0,05</b>	<b>9,16</b>	<b>106,93</b>	<b>269,44</b>	<b>86,02</b>	<b>5,58</b>

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 квашенной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>29,45</b>	<b>27,34</b>	<b>117,73</b>	<b>827,13</b>	<b>0,455</b>	<b>26,709</b>	<b>0,064</b>	<b>11,827</b>	<b>150,256</b>	<b>341,910</b>	<b>118,156</b>	<b>4,752</b>

		Полдник													
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
113	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900	
186	Кисло-молочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	
	Итого полдник	275	15,02	10,48	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	748,800	274,200	49,600	1,100	
	Всего за день:	1125	43,03	46,26	170,63	1267,53	0,757	23,411	0,094	6,515	429,840	725,732	294,185	10,995	

		День 3 среда													
		Обед													
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125	
288/366	Птица отварная с соусом (50/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640	
113/70	Рагу из овощей/овощи натуральные, соленные (огурцы) 180/60	240	3,53	13,32	16,50	203,20	0,128	25,098	0,047	3,580	74,928	96,300	37,668	1,362	
349	Комп. из смеси с/бруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,534	
	Хлеб пшени-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,900	16,380	51,720	22,050	1,005	
	Итого обед	850	28,71	35,19	90,66	795,11	0,421	136,181	0,121	6,362	182,628	375,948	95,568	5,766	
		Полдник													
210	Омлет натуральный	53	5,35	2,35	0,96	79,00	0,040	0,100	0,106	0,235	38,560	84,300	6,240	1,010	
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,900	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
350	Кисель из ягод свежих	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066	
	Кондитарное изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	19,80	135,00	0,090	0,150	0,002	0,078	11,100	41,400	9,900	0,774	
	Итого полдник	313	11,172	7,328	56,06	386	0,15	2,41	0,108	0,725	67,94	147,04	22,68	2,09	
	Всего за день:	1163	39,88	42,52	146,72	1181,11	0,571	138,591	0,229	7,387	250,568	522,988	118,248	7,856	

		День 4 четверг													
		Обед													
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,020	6,650	0,000	2,700	35,460	40,630	20,690	1,320	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/30	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	
279	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211	
347	Комп. из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950	
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
	Хлеб пшени-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,900	16,380	51,720	22,050	1,005	
	Итого обед	918	27,53	25,97	117,07	833,10	0,420	49,263	0,034	8,471	255,000	321,534	157,820	6,210	
		Полдник													
113	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900	
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,300	11,100	1,800	1,400	0,280	
	Итого полдник	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180	
	Всего за день:	1208	36,84	31,47	161,25	1095,10	0,500	49,333	0,068	9,371	316,900	414,534	180,820	7,390	

		День 5 пятница													
		Обед													
№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп картофельный с грибами	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	
279/331	Безе с соусом (сливочн) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492	
302/111	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	3,140	22,332	64,004	37,704	1,872	
113	Напиток диетический/ляимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Хлеб пшени-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,900	16,380	51,720	22,050	1,005	
	Итого обед	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	8,077	59,677	318,452	120,599	6,419	

		Полдник												
178	Мушкетер кулинарное изделие	75	9,27	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
189	Сладкое печенье	200	1,10	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого полдник:	275	10,22	5,48	49,38	286,00	0,100	4,040	0,034	1,000	64,800	104,200	29,600	3,700
	Всего за день:	1125	39,93	40,65	172,56	1184,34	0,787	21,861	0,070	8,277	124,477	422,652	150,199	10,119

2 неделя  
День 6 понедельник

		Обед												
№ сб. рез.	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 (250/13)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушеная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,112
302/55	Каша геркулесовая рассыпчатая/крупяная 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,35	90,80	0,006	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржаной полбяной, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	34,72	26,05	122,08	852,77	0,535	39,093	0,048	5,433	147,687	502,279	253,822	9,579
		Полдник												
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	30	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
375/376	Чай в пакете (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
388/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого полдник:	345	3,85	4,81	58,33	294,65	0,063	10,030	0,003	1,775	40,150	54,300	19,400	3,425
	Всего за день:	1205	38,57	30,86	180,41	1147,42	0,598	49,123	0,051	7,208	187,837	556,579	273,222	12,954

День 7 вторник

		Обед												
№ сб. рез.	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 отварной капусты	100	1,31	3,25	5,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,350	62,550	25,000	0,883
	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
112	Гарни картофельный	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,157	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	3,211
149	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржаной полбяной, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	23,82	37,51	122,09	837,10	0,661	50,867	0,012	12,885	156,391	384,559	138,171	5,757
		Полдник												
176	Мушкетер кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
186	Бисквитная продукция	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	78,000	0,200
	Итого полдник:	275	15,02	10,48	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	298,800	274,200	49,600	1,100
	Всего за день:	1165	38,84	47,99	159,67	1141,10	0,781	51,507	0,086	13,785	455,191	658,759	187,771	6,857

День 8 среда

		Обед												
№ сб. рез.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
47	Виттерин овсяной	100	1,40	6,18	8,44	94,80	0,055	10,500	0,000	2,795	23,200	36,750	20,750	0,850
101	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
118/111	Фасолевый суп тушеный в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,060	0,338	0,017	0,050	19,562	100,512	11,400	0,907
304	Гриб отварной	180	4,31	5,49	38,96	227,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
347	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,380	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржаной полбяной, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	29,17	18,77	133,46	891,14	0,368	28,318	0,017	5,155	117,592	327,462	111,480	5,782

Полдник

401	Оладьи с повидлом (100/215)	115	7,77	7,65	50,79	301,5	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,800	33,670	1,592
315/377	Чай с сахаром (200/215)	715	0,07	0,10	5,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,260
	Итого полдник	330	7,84	7,75	65,79	361,50	0,15	0,48	0,018	3,670	97,02	127,70	35,07	1,85
	Всего за день	1230	37,01	35,41	199,25	1193,64	0,322	0,935	0,035	8,895	209,612	255,162	146,530	7,654

День 9 четверти

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен., ккал.	Витамины			Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
70	Салат натуральный салат с (салат)	100	0,60	0,10	1,70	10,00	0,020	3,500	0,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600	
102	Суп картофельный с горохом	750	5,49	5,27	16,54	148,75	0,128	5,875	0,000	2,475	5,875	88,100	35,575	2,050	
256	Жаркое по Домашнему (Знамя)	200	14,06	13,71	20,03	417,71	0,423	7,726	0,000	5,531	31,780	205,965	48,960	3,451	
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	122,80	0,020	0,730	0,000	0,570	32,480	23,440	17,460	0,700	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,76	33,30	154,50	0,035	0,000	0,000	0,000	16,380	51,770	22,080	1,005	
	Итого обед	810	28,21	39,95	103,58	883,26	0,786	17,781	0,000	6,566	110,465	393,226	138,045	7,306	
Полдник															
776	Мучное кушачное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,180	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900	
386	Настоятельная продукция	200	5,80	5,00	3,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	
	Итого полдник	275	15,02	10,48	37,58	304,00	0,120	0,640	0,074	0,900	293,800	274,200	49,600	1,100	
	Всего за день	1085	43,23	50,43	141,16	1187,26	0,91	18,42	0,077	7,47	409,27	667,43	187,65	8,91	

День 10 питания

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен., ккал.	Витамины			Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
83	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850	
293/312	Молочный рубленец на бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120	
309/32	Макаронные изделия отварные/салат из свеклы отварной	240	7,62	9,42	35,74	258,14	0,082	4,000	0,000	3,164	26,832	88,604	37,344	2,332	
348	Компот из яблок	200	0,35	0,03	23,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,76	33,30	154,50	0,035	0,000	0,000	0,000	16,380	51,770	22,080	1,005	
	Итого обед	860	28,41	28,72	121,10	845,84	0,428	21,200	0,043	7,557	156,842	170,034	108,164	5,757	
Полдник															
776	Мучное кушачное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,180	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800	
	Итого полдник	275	10,22	5,48	49,38	286,00	0,100	4,040	0,034	1,100	64,800	104,200	29,600	3,700	
	Всего за день	1135	38,63	34,20	170,48	1131,84	0,528	25,240	0,077	8,657	221,642	374,234	137,764	9,457	

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. Губарук технических нормативов – Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна – М. ДеЛта плюс, 2017. – 544 стр

3. Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мухоморова, В. А. Тугельян, М. Девя Пятое, 2016, 640 стр

4. Сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания детей школьного возраста. М. 2021, 289 с. подготвила Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брегваля, И.Г. Швакун )

5. Таблицы элементного состава и калорийности российских продуктов питания. Суурьян И.М., Тугельян В.А.

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

Примечания \*

в период с 1 октября по 1 марта свиной сырок заменяется на сырок соевый

в период с 1 марта сырок урюка производится только после термической обработки

фрукты в ассортименте\* в ассортименте подается в зависимости от сезона: яблоко, малина, груша, банан.

При приготовлении блюд используется водородная соль.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микроэлементами