

СОГЛАСОВАНО:

(наименование образовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«____» _____ 202__

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«____» _____ 202__

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

1 неделя

Сезон: осень-зима
День 1 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронные 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/сск	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	Бульбурд с диетом/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	Распльняк 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/сск	Плов из птицы	150	13,910	8,950	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	33,900	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
	Всего за день:	1068	36,440	34,460	160,190	1110,870	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188

День 2 вторник

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	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	Бульбурд 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:	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	Тетрели (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/овсян натуральные свиные	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/сск	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	106,270	784,150	0,493	16,911	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458
	Всего за день:	1065	31,500	37,250	147,090	1073,150	0,563	20,041	0,079	5,786	246,566	494,126	201,265	8,586

День 3 среда

	№ сб. рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с мл.(с/д.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
	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 бородинский	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	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
	/сов.	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	250	2,690	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	79,200	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	Рыбу на сковороде	150	2,600	213,000	12,900	88,200	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
	388/сок	Наличик 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
		Всего за день:	1133	36,050	44,720	126,070	1048,640	0,495	130,660	0,180	6,384	404,311	577,185	137,787	6,710
							День 4 четверг								

День 4 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Запек				Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен., ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
204	Макаронные отварные с сыром 1000/5/200	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			
379/с/ж	Корейский салат с мясом	200	3,160	2,680	15,340	100,000	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140			
1	Бутерброд с маслом сливочн.	23	1,410	3,770	8,960	75,000	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,920	0,208			
	Итого заправ:	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											55,100	23,030	0,850			

Обед

	348	13,050	17,250	40,750	Обед	
Итого завтрак:						
88	260	2,030	6,450	10,200	136,000	
229	100	10,760	5,750	4,800	123,000	
312/71	180	3,300	4,830	19,950	147,000	
348/сск	200	0,160	0,160	28,870	114,600	
	40	4,800	0,520	103,000	0,063	
	780	21,050	17,710	86,020	623,600	
Итого обед:	1128*	34,100	35,560	132,270	1020,800	
Всего за день:					1020,800	
					43,820	
					9,414	
					479,120	
					459,530	
					147,880	
					113,660	
					4,574	
					229,430	
					34,860	
					10,920	
					0,000	
					0,000	
					0,004	
					0,300	
					0,150	
					24,980	
					11,560	
					6,320	
					17,700	
					0,670	
					37,280	
					32,870	
					55,100	
					23,030	
					0,850	

День 5 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен., ккал.	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435	
375/376 /сок	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,000	2,800	1,400	0,280	
	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,010	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
	Плоды сезаме (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	
338	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 /сок	Блюпочка 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	
309/101	Макаронные изделия отварные/пюре 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	
	Всего за день:	1213	28,430	30,830	165,070	1050,760	0,673	20,121	0,022	6,051	172,518	407,795	136,155	8,283	

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Затрат Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с соусом (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
379	Кофейный 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
2	Бутерброд с помидолом (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
0	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 (60/20)	90	13,800	10,650	3,090	159,570	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,320	4,840	35,650	210,400	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/сск	Компот из свежих (замороженных) 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 обед:	740	28,500	22,720	97,430	699,220	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182
	Всего за день:	1098	42,520	39,220	162,520	1164,220	0,443	39,185	0,157	6,296	450,250	564,410	127,281	6,692

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
223	Запеканка из творога с яблоками (50/30)	80	10,290	7,000	11,050	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	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/25)	23	1,410	3,770	8,960	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,830	10,790	35,210	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008
Обед													
101	Суп картофельный с крупной (рисовый)	250	1,970	2,730	14,580	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	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (120/30)	150	2,840	4,810	18,650	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,060	25,420	97,340	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506
	Всего за день:	1055	29,890	36,210	132,550	0,582	38,266	0,073	12,918	248,804	443,879	130,770	5,514

День 8 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	150	5,670	6,920	27,580	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376 /сск.	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
15	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Сыр порцирами	15	3,480	4,490	0,000	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	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	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цаплет с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры)	150	3,250	4,330	30,480	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/сск	Компот из яблок сушеных (120/30)	200	0,330	0,020	28,830	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	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	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,510	81,152	4,234
	Всего за день:	1128	28,870	29,590	156,440	0,472	12,795	0,140	4,023	390,068	452,627	114,937	6,548

День 9 четверг

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.				Запекат			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
210/ 54-20-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	6,050	2,750	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	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	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	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	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	199,125	27,535	1,776

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обед				Минеральные вещества							
						Эн. Цен. нал.	Витамины			Ca	P	Mg	Fe				
							B1	C	A					E			
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	18,640	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050				
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/ошени натуральные свиные лопастки 175/35.	210	12,540	29,530	19,970	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	22,760	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634				
388/сск	Хлеб ржаное-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	700	23,510	35,600	83,570	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554				
	Всего за день:	1128	31,730	47,670	115,270	0,850	118,740	0,150	6,800	251,440	512,950	128,280	8,330				

День 10 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак				Витамины							Минеральные вещества			
						Эн. Цен., ккал. l				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с м.с.л.(150/5)	155	5,210	7,370	23,980	134,590				0,115	0,612 *	0,030	0,381	95,053	149,390	45,148	1,101			
375/376 /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			
15	Батон йодированный	18	1,390	0,500	9,100	48,300				0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144			
	Сыр порционные	15	3,480	4,430	54,000	54,000				0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150			
	Итого завтрак:	403	10,150	12,140	45,440	281,590				0,133	0,747	0,069	0,656	240,433	234,990	53,358	1,675			

Обед													
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 90/45/45	90	12,180	3,040	8,270	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 (120/50)	150	5,020	3,690	24,240	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/сск	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	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	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,010	13,510	86,510	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772
	Всего за день:	1143	31,160	25,650	131,950	0,362	17,449	0,095	3,910	362,317	475,052	129,739	5,447

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыляной и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 стр.
3. Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотыляной, В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.: 2021, 289 с, подготовили Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевчук.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

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

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

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, малина, груша, банан.

При приготовлении блюд используется водопроводная соль.