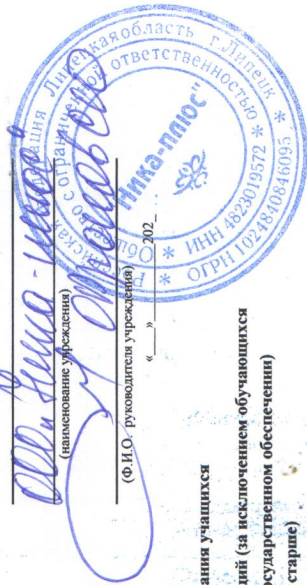


СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 202_



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

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) (для обучающихся в 1-ую смену, возрастная категория - от 12 лет и старше)

1 неделя
Сезон: осень-зима
День 1 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества			
						В1	C	A	E	Ca	P	Mg
204	Макароны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,480	11,400	21,350	0,050	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	21,700
382/с/ж	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/5/10)	33	1,440	2,320	15,400	0,024	0,950	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220
	Итого завтрак:	358	14,000	17,260	54,330	0,130	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260

Обед

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	250	2,280	6,590	12,340	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080
291/45	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,700	10,000	31,220	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500
349/с/ж	Компот из смеси фруктов	200	0,660	0,090	32,010	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
	Итого обед:	710	20,070	16,930	96,570	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740
	Всего за день:	1068	34,070	34,190	150,900	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества			
						В1	C	A	E	Ca	P	Mg
222	Пудинг из творога (запеченный) с борщом 50/30	80	9,120	6,350	14,860	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290
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
1	Бутерброд с маслом сливоч. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520
	Итого завтрак:	325	10,660	10,140	38,820	0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,060	6,420	11,290	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030
278/331	Тефтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,800	17,880	12,260	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416
/с/ж	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	1,330	6,120	39,780	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850
348/с/ж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
	Итого обед:	780	13,950	30,690	113,160	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316
	Всего за день:	1105	24,610	40,830	151,980	0,596	20,216	0,082	6,257	253,620	527,731	231,526

День 3 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			Витамины						Минеральные вещества					
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
173	Каша молочная вязкая из овсян. "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						
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						
375/377	Батон йодированный	18	1,990	0,320	6,460	33,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144						
/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 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						
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						
288/330	Птица отварная 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	Ратгу из овощей	180	3,110	13,260	15,360	196,200	0,108	22,518	0,047	9,520	64,728	78,300	29,268	1,062						
388/сж	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	0,634	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:	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						
	Всего за день:	1173	34,330	47,160	125,320	1023,090	0,515	134,416	0,191	6,994	417,829	592,508	138,192	6,907						

День 4 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			Витамины						Минеральные вещества					
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
204	Макаронные отварные с соусом (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						
379/сж	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						
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:	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						
88	Щи из свежей капусты с картофелем 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						
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	10,760	5,750	3,800	116,000	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	18,950	140,850	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190						
348/сж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670						
	Итого обед:	780	20,070	17,760	86,350	583,800	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574						
	Всего за день:	1128	33,120	35,610	132,600	981,000	0,463	43,820	0,136	9,414	479,120	459,530	142,880	5,696						

День 5 пятница

№ сб. рпс	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Запрат			Витамины			Минеральные вещества				
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	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	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		
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		
268/366	Биточки с соусом (салима) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336		
309/101	Макароны из делята отварные (мра набачковая (150/30)	180	0,880	0,070	0,400	221,660	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486		
	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:	770	16,770	23,360	74,540	783,480	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542		
	Всего за День:	1253	23,070	26,800	137,920	1094,480	0,691	20,259	0,025	6,323	176,656	420,021	142,415	8,601		

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. рпс	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Запрат			Витамины			Минеральные вещества				
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	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 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		
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	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950		
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,980	11,150	2,810	167,580	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132		
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	5,120	5,140	32,030	194,850	0,113	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361		
393/сж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	780	24,110	23,250	90,330	673,280	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	100,281	5,563		
	Всего за День:	1138	38,130	39,750	155,420	1138,280	0,462	39,318	0,160	6,460	456,302	567,683	132,581	7,073		

День 7 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
223	Запеканка из творога с йогуртом (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
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
1	Бульброд 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
(18/5)	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

№ сб. реч.	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 (исовый)	250	1,970	2,730	14,580	90,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокочанной капусты (150/30)	180	3,450	5,770	20,750	155,130	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/сск	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:	770	16,480	26,610	98,940	687,250	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748
	Всего за день:	1095	28,310	37,400	134,150	972,250	0,613	42,031	0,076	12,984	259,122	464,131	137,300	5,756

День 8 среда

№ сб. реч.	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	Наша молочная влязка из пшеничной крупы	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
375/376	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
/сск	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:	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

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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/сск	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,840	11,120	12,100	188,300	0,152	1,157	0,033	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/сск	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:	770	19,150	19,570	115,440	728,200	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359
	Всего за день:	1168	29,760	31,260	164,480	1070,200	0,479	12,922	0,143	4,109	393,554	468,079	119,044	6,673

День 9 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
210/54-20, 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
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
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
	Итого завтрак:	100	2,800	12,500	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000
	Итого завтрак:	428	10,590	12,340	39,910	313,100	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	193,125	27,535

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
102	Омлет картофельный с горошком	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,128	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (свинина) 125/235	210	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030
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
	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
	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
	Всего за день:	1128	31,730	47,670	115,270	1032,750	0,850	118,740	0,150	6,800	251,440	512,950	128,280

День 10 пятница

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес" с м/с 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
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
/с/ж	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
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
	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

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
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
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе	100	12,420	3,370	3,510	94,380	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400
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
348/с/ж	Компот из яблок	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120
	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
	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
	Всего за день:	1183	34,160	27,300	140,250	896,140	0,391	17,551	0,101	4,145	375,673	508,947	140,119

При составлении меню были использованы литературы:

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. Мотылькой и В.А. Тутельяна. – М.: Де/Ли плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотыльский, В. А. Тутельян- М. Деи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. ...; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурикин И.М., Тутельян В.А.
5. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные
в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки
Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.
При приготовлении блюд используется йодированная соль.