

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ООО "Ника-плюс"

(наименование общеобразовательного учреждения)

(наименование учреждения) Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« _____ » _____ 202_

« _____ » _____ 202_

Меню приготавливаемых блюд двухдневное (обед и полдник) 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 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	Компот из смеси 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	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
382	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
338	Плоды 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 50/30	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:	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

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
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	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	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	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:	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	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
350	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
	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	11,242	9,648	59,520	435,800	0,065	2,265	0,139	0,727	179,680	176,740	18,390	1,876
	Всего за день:	1085	34,760	44,250	136,740	1117,010	0,434	135,866	0,260	7,029	346,648	517,828	98,208	7,007

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	Ca	P	Mg	Fe
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 (супы) 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	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:	798	20,070	17,760	86,350	583,800	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	131,670	34,390	1,190
	Всего за день:	1173	26,440	24,030	148,240	895,800	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	Обед		Витамины					Минеральные вещества				
						Эн. Цен, ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
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	Биточки 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			
309/101	Макаронные изделия отварные/ирина кабачковая (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			
Полдник																	
	Кондитерское изделие промышленного производства (пирожники)	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:	1015	24,970	30,760	114,040	1089,280	0,713	11,109	0,054	5,833	287,073	474,591	135,110	5,742			

2 неделя
День 6 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.			Витамины			Минеральные вещества				
						Обед	Эн. Цен.	ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	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		
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,980	11,150	2,813	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	9,055	6,040	42,140	257,700	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361		
393	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		
Полдник																
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600		
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		
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,400	48,000	28,000	42,000	0,600		
	Итого полдник:	355	7,060	7,050	64,770	352,000	0,120	11,400	0,040	0,790	143,780	140,800	61,600	1,340		
	Всего за день:	1135	31,170	30,300	155,100	1025,280	0,452	49,178	0,088	6,190	279,802	469,383	161,881	6,903		

День 7 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.			Витамины			Минеральные вещества				
						Обед	Эн. Цен.	ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,970	2,730	14,380	90,750	0,096	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	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:	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		
Полдник																
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	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	14,200	4,400	2,400	0,360		
	Итого полдник:	302	10,420	7,020	26,250	210,000	0,040	3,140	0,043	0,260	125,410	138,510	18,390	0,800		
	Всего за день:	1072	26,900	33,630	125,190	897,250	0,593	42,031	0,056	12,731	254,322	450,931	134,780	5,548		

День 8 среда

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен.			Витамины			Минеральные вещества				
						Обед	Эн. Цен.	ккал.	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		
295/332/304/71	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40) Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	100 180	9,840 3,980	11,120 5,400	12,100 37,820	188,300 216,300	0,152 0,047	1,157 5,250	0,033 0,000	1,800 0,266	34,813 5,563	69,163 68,749	16,300 24,139	0,990 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		
Полдник																
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,850	4,590	35,850	208,500	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095		
386	Ягнелна	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	11,650	9,590	310,500	210,000	0,140	0,600	0,050	2,120	264,950	242,800	50,800	1,300		
	Всего за день:	1045	30,800	29,160	159,690	1038,700	0,501	13,387	0,078	5,781	370,732	484,862	136,059	5,654		

День 9 четверг

№ 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 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
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (огурцы) 175/35	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	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
400	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	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														
210/54-20-375/377	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30) Чай с лимоном (200/15/7)	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
1	Бутерброд с маслом сл. (30/10)	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 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

№ 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	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, тушенное 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 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	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:

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

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие замораживаются на овощные соления 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.