

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование общеобразовательного учреждения)  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. руководителя учреждения) \_\_\_\_\_ 202\_



Меню приготавливаемых блюд двухдневное (обеды) для питания

1. учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащимся, находящимся на полном государственном обеспечении), оба родителя или один из родителей которых являются военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное знание 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: осень-зима

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
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
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
	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:		710	20,070	16,930	96,570	626,090	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740

День 2 вторник

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
278/366	Тефтели (1 вариант) 60/40 (сан.)	100	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,018	2,351	19,860	72,410	18,416
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (пюреобразно) (150/30)	180	8,600	6,120	39,780	250,350	0,228	5,250	0,000	0,820	19,020	211,730	141,830
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
	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:		780	13,950	30,690	113,160	830,380	0,530	17,100	0,020	5,720	133,310	386,060	210,320

День 3 среда

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	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
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
143	Рагу из овощей	180	3,110	13,260	35,360	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268
388/сск	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,780	88,200	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	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
Итого:		770	23,520	34,600	77,220	730,210	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818



День 4 четверг

№ сб. реч.	Наименование блюда	Обед				Витамины				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,920	0,010	2,353	58,050	55,100	0,850
229	Рыба, тушеная 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	0,770
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (суповой 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
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	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
Итого:		780	20,070	17,760	86,350	583,800	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660

День 5 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Обед				Витамины				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	88,100	35,575	2,050
268/366	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,870	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	1,336
309/пром.пр	Манаронные изделия	180	6,020	6,420	28,650	195,650	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775
на	отварные/жир кабачковая (150/30)	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Налиот апельсиновый	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700
Итого:		770	16,770	23,360	74,540	783,480	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110

2 недели

День 6 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Обед				Витамины				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	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	0,950
290/331	Пюре, тушеная 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	1,132
302/59	Каша рисоватая 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
393/сск	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	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
Итого:		780	24,110	23,250	90,330	673,280	0,330	37,780	0,050	5,400	136,020	328,580	100,280

День 7 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Обед				Витамины				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,970	2,730	14,580	90,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	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	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
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	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
Итого:		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

День 8 среда

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	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	1,000
295/332	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	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	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	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	0,670
	Итого:	770	19,150	19,570	115,440	728,200	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	247,062	4,359

День 9 четверг

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	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
259/71	Жаркое по-домашнему (свинина)/овощи натуральные свежие (болгарский перец)	210	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030
388/сск	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	0,670
	Итого:	700	21,140	35,330	76,360	719,650	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745

День 10 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	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
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
	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы	180	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495
348/сск	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	0,670
	Итого:	780	23,350	14,740	92,150	603,260	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745

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. Мотильной и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотильной, 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; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
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 соленные  
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, мандарин, груша, банан.  
При приготовлении блюд используется йодированная соль.