

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного  
учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 2024 »



Ф.И.О. руководителя учреждения  
О.О. Никифоров

### Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки)

для питания учащихся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, учащихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное знание полинии, и погибши при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей)

Сезон: осень-зима  
1 неделя  
День 1 понедельник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	Макароны отварные	150	8,48	11,4	21,35	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	9,94	11,74	42,81	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

День 2 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3	Бульбод с сыром (18/5/10)	33	3,73	6,72	8,86	0,024	0,073	0,046	0,309	92,800	63,200	6,020	0,308
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого завтрак:	255	3,86	6,74	24,06	0,024	2,903	0,046	0,319	107,000	67,600	8,420	0,668

День 3 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Наша молочная вазка из овсян. "Геркулес"	150	5,83	4,17	26,64	0,128	0,680	0,011	0,362	104,281	164,320	50,164	1,192
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	383	7,29	4,51	48,10	0,141	0,710	0,011	0,562	117,661	174,920	53,124	1,616

День 4 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	Макароны отварные	150	8,48	11,4	21,35	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	9,94	11,74	42,81	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

День 5 пятница

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белик, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Наша молочная вазка из риса	150	4,44	2,7	32,12	0,045	0,72	0,011	0,09	96,203	115,83	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,90	3,04	53,58	0,058	0,750	0,011	0,290	109,583	126,430	30,305	0,859



2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
309	Макароны отварные	150	8,48	11,4	21,35	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Багон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	9,94	11,74	42,81	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

День 7 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром (18/5/10)	33	3,73	6,72	8,86	0,024	0,073	0,046	0,309	92,800	63,200	6,020	0,308
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого завтрак:	255	3,86	6,74	24,06	0,024	2,903	0,046	0,319	107,000	67,600	8,420	0,668

День 8 среда

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	150	5,67	6,92	27,58	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Багон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,13	7,26	49,04	0,118	0,030	0,071	0,368	155,772	151,017	28,535	2,164

День 9 четверг

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	0,045	0,72	0,011	0,09	96,703	115,83	27,345	0,435
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Багон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	5,90	3,04	53,58	0,06	0,75	0,01	0,29	109,58	126,43	30,31	0,86

День 10 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овсян. "Геркулес"	150	5,83	4,17	26,64	0,128	0,680	0,011	0,362	104,281	164,320	50,164	1,192
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Багон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Итого завтрак:	383	7,29	4,51	48,10	0,141	0,710	0,011	0,562	117,661	174,920	53,124	1,616

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 (А.Ю. Попова, И.В. Братина, И.Г. Приготовления).
5. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельяна В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечание:

При приготовлении блюд используется йодированная соль.