



**День 2 вторник  
ОБЕД**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331/сж	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	1,13	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/сж	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	12,56	26,70	103,38	743,13	0,49	16,92	0,02	5,25	126,26	352,46	180,06	7,46

**День 3 среда  
ОБЕД**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
388/сж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	22,87	31,89	74,07	690,11	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

23

День 4 четверг  
ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50) Пюре	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/71	картофельное/овощи натуральные свежие (огурцы) 150/30	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/сжж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	798	20,07	17,76	86,35	607,00	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

День 5 пятница  
ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-20,з-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	22,13	27,39	101,69	733,36	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

**2 неделя**  
**День 6 понедельник**  
**ОБЕД**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. Цен, кка л.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290 /33 1	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
303/ 59	Каша вязкая пшеничная/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	4,32	4,29	27,12	164,37	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/ ссж ягод	Компот из свежих (замороженных)	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	23,13	21,90	84,72	634,79	0,31	37,65	0,05	5,24	129,97	325,31	94,98	5,18

**День 7 вторник**  
**ОБЕД**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/ 1 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	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	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/ ж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	15,69	25,15	94,15	651,79	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506



День 8 среда ОБЕД

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
295/33 2	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	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	3,25	4,33	30,48	174,36	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/сс Ж	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	730	18,26	17,90	107,40	677,51	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	81,152	4,234

День 9 четверг

ОБЕД

№ 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
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
388/сс Ж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	700	21,14	35,33	75,36	719,65	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554

**День 10 пятница  
ОБЕД**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ы.г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	11,18	3,04	3,16	84,94	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/54-21з 2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (120/30)	150	5,02	3,69	24,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/ссж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	740	21,01	13,51	86,51	560,13	0,229	16,702	0,026	3,254	121,88 <sub>4</sub>	240,06 <sub>2</sub>	76,381	3,772

**При составлении меню была использована литература:**

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3.4.3590-20 «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. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели Плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- 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
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 соленые

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.





СОГЛАСОВАНО:

МАОУ СПШ № 48 г. Липецка  
(наименование общеобразовательного учреждения)

А.И. Шумов  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Ника-Плюс»  
(наименование учреждения)

С.Ю. Фролов  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_

### Меню приготавливаемых блюд

- двухнедельное (завтраки и обеды) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды;**
- 2) детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего образования (для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория 7-11 лет)**

1 неделя  
Сезон: осень-зима  
День 1  
понедельник  
Завтрак

№ 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
204	Макаронные отварные с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
382/ссж	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Булгурод с джемом/повидлом (18/5/10)	33	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак:	358	14	17,26	54,33	429,4	0,13	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/ссж	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21,00	96,60	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	20,07	16,93	96,57	626,09	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
	<b>Всего за день:</b>	1068	34,07	34,19	150,90	1055,49	0,426	25,708	0,165	9,365	474,010	552,170	144,000	43,188

День 2 вторник  
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	10,66	10,14	38,82	289	0,07	3,12	0,059	0,533	120,31	141,67	21,21	1,128

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331 /сск	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	1,13	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	12,56	26,70	103,38	743,13	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458
	<b>Всего за день:</b>	1065	23,22	36,84	142,20	1032,13	0,563	20,041	0,079	5,786	246,566	494,126	201,265	8,586

День 3 среда  
Завтрак

№ сб. рец.	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	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	403	10,81	12,56	48,1	292,88	0,146	0,815	0,07	0,692	250,861	251,42	58,374	1,776

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
388/сск	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	22,87	31,89	74,07	690,11	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934
	<b>Всего за день:</b>	1133	33,68	44,45	122,17	982,99	0,495	130,660	0,180	6,384	404,311	577,185	132,787	6,710

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные отварные с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
379/сск	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	348	13,05	17,85	46,25	397,2	0,11	1,44	0,12	0,931	315,56	230,1	29,22	1,122

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,76	5,75	3,80	116,00	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/71	Пюре картофельное/овощи натуральные свежие (огурцы)	180	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/сск	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	20,07	17,76	86,35	607,00	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574
	Всего за день:	1146	33,12	35,61	132,60	1004,20	0,463	43,820	0,136	9,414	479,120	459,530	142,880	5,696

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	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	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Плоды свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	483	6,3	3,44	63,38	311,00	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /сск	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-20-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670

Итого обед:	730	22,13	27,39	101,69	733,36	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224
<b>Всего за День:</b>	1213	28,43	30,83	165,07	1044,36	0,673	20,121	0,022	6,051	172,518	407,795	136,155	8,283

**2 недели**  
**День 6 понедельник**  
**Завтрак**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные отварные с сыром (100/5/20)	125	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
2	Булгур с повидлом (18/5/10)	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
0	Итого завтрак:	358	14,02	16,50	65,09	465,00	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	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
303/59	Каша вязкая пшеничная/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	4,32	4,29	27,12	164,37	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/сск	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	23,13	21,90	84,72	634,79	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182
	<b>Всего за День:</b>	1098	37,15	38,40	149,81	1099,79	0,443	39,185	0,157	6,296	450,250	564,410	127,281	6,692

**День 7 вторник**  
**Завтрак**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Булгур с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,83	10,79	35,21	285,00	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008

**Обед**

101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	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	7,79	17,27	9,90	203,96	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	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670

Итого обед:	730	15,69	25,15	94,15	651,79	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506
<b>Всего за день:</b>	1055	27,52	35,94	129,36	936,79	0,582	38,266	0,073	12,918	248,804	443,879	130,770	5,514

День 8 среда  
Завтрак

№ 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
173	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74	
375/376 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	132,00	75,00	5,25	0,15	
	<b>Итого завтрак:</b>	398	10,61	11,69	49,04	342,00	0,12	0,14	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31	

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	29,500	57,730	23,800	1,000
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	31,600	65,900	15,460	0,970
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры)	150	3,25	4,33	30,48	174,36	0,042	5,250	0,000	5,296	56,560	20,872	0,694
348/сж	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	<b>Итого обед:</b>	730	18,26	17,90	107,40	677,51	0,349	12,660	0,030	102,296	226,610	81,152	4,234
	<b>Всего за день:</b>	1128	28,87	29,59	156,44	1019,51	0,472	12,795	0,140	390,068	452,627	114,937	6,548

День 9 четверг  
Завтрак

№ 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
210/54-20,-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	0,115	0,678	0,106	49,760	96,525	9,615	1,108	
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360	
1	Бугерборд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	4,80	13,20	2,520	0,208	
	Йогурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	13,00	86,00	0,030	1,600	0,023	109,000	85,000	13,000	0,100	
	<b>Итого завтрак:</b>	428	10,59	12,34	39,91	313,10	0,165	5,108	0,149	177,760	199,125	27,535	1,776	

Обед

№ 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			

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
388/сск	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	21,14	35,33	75,36	719,65	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554
	<b>Всего за День:</b>	1128	31,73	47,67	115,27	1032,75	0,85	118,74	0,15	6,80	251,44	512,95	128,28	8,33

День 10 пятница  
Завтрак

№ сб. рец.	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	Каша молочная вязкая из овс.мл. "Геркулес" с/мл (150/5)	155	5,21	7,37	23,98	134,59	0,115	0,612	0,030	0,381	95,053	149,390	45,148	1,101
375/376 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	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	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр поршиями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	403	10,15	12,14	45,44	281,59	0,133	0,747	0,069	0,656	240,433	234,990	53,358	1,675

Обед

88	Шти из свежей капусты с картоф. со смеганной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	11,18	3,04	3,16	84,94	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/54-21-3 <sub>3</sub>	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (120/30)	150	5,02	3,69	24,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/сж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,01	13,51	86,51	560,13	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772
	Всего за день:	1143	31,16	25,65	131,95	841,72	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».

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
- 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. Шевкин. )

- 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 заменяются на овощи соленые  
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.

Приложение № 2.2 к Договору  
№48/24-25 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_  
МАОУ СШ № 48 г. Липецка  
(наименование общеобразовательного  
учреждения)

\_\_\_\_\_  
А.И. Шумов  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_  
ООО «Ника-Плюс»  
(наименование учреждения)

\_\_\_\_\_  
С.Ю. Фролов  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**Менюготавливаемых блюд  
двухнедельное (обеда и полдники) для питания обучающихся  
по образовательным программам начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды  
(для обучающихся во 2-ю смену, возрастная категория 7-11 лет)**

1 неделя  
Сезон: осень-зима  
День 1 понедельник

№ 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
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сж	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21,00	96,60	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	20,07	16,93	96,57	626,09	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
						<b>Полдник</b>								
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
382/сж	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
338	Плоды свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого полдник:	375	10,04	7,02	82,7	436,6	0,176	11,668	0,204	1,260	175,820	195,360	80,740	2,158
	<b>Всего за день:</b>	<b>1085</b>	<b>30,11</b>	<b>23,95</b>	<b>179,27</b>	<b>1062,69</b>	<b>0,472</b>	<b>35,598</b>	<b>0,253</b>	<b>9,713</b>	<b>306,910</b>	<b>482,570</b>	<b>187,480</b>	<b>43,758</b>

День 2 вторник  
Обед

№ 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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331 /сж	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800



302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	1,13	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/сжж	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	12,56	26,70	103,38	743,13	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458

**Полдник**

222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,040	0,27	101,37	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	302	9,25	6,37	29,86	214	0,05	3,12	0,04	0,28	115,57	128,47	18,69	0,92
	<b>Всего за день:</b>	1042	21,81	33,07	133,24	957,13	0,543	20,041	0,060	5,533	241,826	480,926	198,745	8,378

**День 3 среда**

**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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
388/сжж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	22,87	31,89	74,07	690,11	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

**Полдник**

209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,000	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
15	Сыр порционными	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,000	5,25	0,15
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,000	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420
	Итого полдник:	315	11,242	9,648	59,52	386,8	0,065	2,265	0,139	0,727	179,68	176,74	18,39	1,876
	<b>Всего за день:</b>	1045	34,11	41,54	133,59	1076,91	0,414	132,110	0,249	6,419	333,130	502,505	92,803	6,810

**День 4 четверг**

**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
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	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	10,76	5,75	3,80	116,00	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	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	798	20,07	17,76	86,35	607,00	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

**Полдник**

ТПК	Мучное кулинарное изделие	60	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
375/377 ссж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Йогурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	13,00	86,00	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого полдник:	375	6,37	6,27	61,89	312,00	0,110	1,930	0,023	0,980	137,550	131,640	34,390	1,190
	<b>Всего за день:</b>	1173	26,44	24,03	148,24	919,00	0,463	44,310	0,039	9,463	301,110	361,070	148,050	5,764

День 5 пятница  
Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /ссж	Выточка с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-20 <sub>3</sub> -2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	22,13	27,39	101,69	733,36	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224
<b>Полдник</b>														
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	45	2,40	2,40	31,30	154,80	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
386	Простокваша	200	5,80	5,00	8,20	101,00	0,060	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	Итого полдник:	245	8,20	7,40	39,50	255,80	0,110	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	<b>Всего за день:</b>	975	30,33	34,79	141,19	989,16	0,695	10,971	0,051	5,561	282,935	462,365	128,850	5,424

2 неделя  
День 6 понедельник  
Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
303/59	Каша вязкая пшеничная/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	4,32	4,29	27,12	164,37	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/ссж	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	23,13	21,90	84,72	634,79	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182
<b>Полдник</b>														
2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
379/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого полдник:	355	7,06	7,05	64,77	352,00	0,120	11,400	0,040	0,790	143,780	140,800	61,600	1,340
	<b>Всего за день:</b>	1095	30,19	28,95	149,49	986,79	0,433	49,045	0,085	6,026	273,750	466,110	156,581	6,522

День 7  
вторник  
Обед

№ 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	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	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	15,69	25,15	94,15	651,79	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506
<b>Полдник</b>														
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
	Итого полдник:	302	10,42	7,02	26,25	210,00	0,040	3,140	0,043	0,260	125,410	138,510	18,390	0,800
	<b>Всего за день:</b>	1032	26,11	32,17	120,40	861,79	0,562	38,266	0,053	12,665	244,004	430,679	128,250	5,306

День 8 среда  
Обед

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
295/332 /ссж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	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	3,25	4,33	30,48	174,36	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	18,26	17,90	107,40	677,51	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	81,152	4,234
<b>Полдник</b>														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	11,65	9,59	44,25	310,50	0,15	0,60	0,05	2,12	264,95	242,80	50,80	1,30
	<b>Всего за день:</b>	1005	29,91	27,49	151,65	988,01	0,494	13,260	0,075	5,695	367,246	469,410	131,952	5,529

День 9  
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
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
388/ссж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	21,14	35,33	75,36	719,65	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554

Полдник													
210/54-20 <sub>г</sub>	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	0,115	0,678	0,106	0,235	49,760	96,525	1,108
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сл. (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,400	22,500	0,350
	Итого полдник:	345	8,74	13,56	32,84	288,10	0,149	3,508	0,146	0,685	72,360	123,425	1,818
	<b>Всего за день:</b>	1045	29,88	48,89	108,20	1007,75	0,83	117,14	0,15	6,99	146,04	437,25	116,96

День 10 пятница

Обед

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	11,18	3,04	3,16	84,94	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/54-21 <sub>г</sub> 2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (120/30)	150	5,02	3,69	24,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/сж	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,01	13,51	86,51	560,13	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772
Полдник														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,960	50,800	90,200	21,600	0,900
375/376 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,960	61,900	93,000	23,000	1,180
	<b>Всего за день:</b>	1030	30,30	19,01	130,69	822,13	0,309	16,772	0,060	4,214	183,784	333,062	99,381	4,952

## 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. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, - М. П. Могильный, В. А. Тутельян-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. 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 соленые

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.

Приложение № 2.3 к Договору №48/24-25 от «\_\_» \_\_ 20\_\_

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_  
 МАОУ СШ № 48 г. Липецка  
 (наименование общеобразовательного учреждения)

\_\_\_\_\_  
 А.И. Шумов  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «\_\_» \_\_ 20\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_  
 ООО «Ника-Плюс»  
 (наименование учреждения)

\_\_\_\_\_  
 С.Ю. Фролов  
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)  
 «\_\_» \_\_ 20\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**

двухдневное (завтрак, обед и полдник) для питания

1) обучающихся по образовательным программам начального образования, посещающие группы продленного дня, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание 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 начального общего образования, посещающих группы продленного дня

(возрастная категория – 7- 11 лет)

1 неделя  
 Сезон: осень-зима  
 День 1  
 понедельник

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
382/с/ж	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с джемом/ повидлом (18/5/10)	33	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
	Итого завтрак:	358	14	17,26	54,33	429,4	0,13	1,778	0,116	0,912	342,920	264,960	37,260	1,588
	Обед:													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950

291/ссж	Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21,00	96,60	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	710	20,07	16,93	96,57	626,09	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600
<b>Полдник:</b>														
ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
375/377/сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	4,53	3,00	59,12	282,00	0,080	0,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360
	<b>Всего за день:</b>	1358	38,60	37,19	210,02	1337,49	0,506	25,818	0,345	10,225	500,710	597,770	162,800	44,548

**День 2 вторник**

**Завтрак:**

№ 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
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом 50/30	80	9,12	6,35	14,66	152	0,050	0,290	0,039	0,27	101,31	124,07	16,29	0,56
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	10,66	10,14	38,82	289	0,07	3,12	0,059	0,533	120,31	141,67	21,21	1,128

**Обед:**

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/331	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	1,13	4,90	32,05	201,60	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348/сж	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	12,56	26,70	103,38	743,13	0,493	16,921	0,020	5,253	126,256	352,456	180,055	7,458

**Полдник:**

386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
	Итого полдник:	245	9,18	9,39	41,93	289,65	0,073	0,600	0,043	1,575	261,050	224,500	37,000	1,145
	<b>Всего за день:</b>	1310	32,40	46,23	184,13	1321,78	0,636	20,641	0,122	7,361	507,616	718,626	238,265	9,731

**День 3 среда**

**Завтрак:**

№ 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
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
15	Сыр порционными	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15

	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
375/377 /с/ж	чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого завтрак:	403	10,81	12,56	48,10	292,88	0,146	0,815	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед:

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/30)	90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
388/с/ж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	22,87	31,89	74,07	690,11	0,349	129,845	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

Полдник:

209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,030	0,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
350	Кисель из ягод свежих /замороженных	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,008	2,160	0,072	14,380	8,340	3,940	0,066
	Итого полдник:	285	11,00	9,62	35,58	289,00	0,065	2,265	0,139	172,180	173,140	16,590	1,456
	Всего за День:	1418	44,68	54,07	157,75	1271,99	0,560	132,925	0,319	576,491	750,325	149,377	8,166

День 4 четверг

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные отварные с сыром (100/5/20)	125	8,48	11,4	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
379/с/ж	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	348	13,05	17,85	46,25	397,20	0,110	1,440	0,120	0,931	315,560	230,100	29,220	1,122

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	8,26	105,95	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	10,76	5,75	3,80	116,00	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	3,30	4,83	18,95	140,85	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
342/с/ж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	798	20,07	17,76	86,35	607,00	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник:

ТК	Мучное кулинарное изделие	60	3,50	3,75	33,89	166,00	0,080	0,300	0,000	0,980	17,450	43,840	19,990	0,810
----	---------------------------	----	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

375/377 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	275	3,57	3,77	48,89	226,00	0,080	0,330	0,000	0,980	28,550	46,640	21,390	1,090
	<b>Всего за День:</b>	1421	36,69	39,38	181,49	1230,20	0,543	44,150	0,136	10,394	507,670	506,170	164,270	6,786

День 5 пятница

Завтрак:

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жирь, г	воды, г	н. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	0,045	0,720	0,011	0,090	96,203	115,830	27,345	0,435
375/376 /сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	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	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
338	Плоды свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	483	6,30	3,44	63,38	311,00	0,0880	10,7500	0,0110	0,4900	125,5830	137,4300	39,3050	3,0590

Обед:

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/331 /сж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/54-20 <sub>3</sub>	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (120/30)	150	6,42	4,60	28,25	179,55	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	730	22,13	27,39	101,69	733,36	0,585	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

Полдник:

	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	45	2,40	2,40	31,30	154,80	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
386	Простокваша	200	5,80	5,00	8,20	101,00	0,060	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	Итого полдник:	245	8,20	7,40	39,50	255,80	0,110	1,600	0,040	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	<b>Всего за День:</b>	1458	36,63	38,23	204,57	1300,16	0,783	21,721	0,062	6,051	408,518	599,795	168,155	8,483



**2 неделя**  
**День 6 понедельник**  
**Завтрак:**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (100/5/20)	125	8,46	9,95	21,32	209	0,050	0,140	0,072	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
379/сск	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
2	Бутерброд с повидлом (18/5/10)	33	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
	Итого завтрак:	358	14,02	16,50	65,09	465,00	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	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
303/59	Каша вязкая пшеничная/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	4,32	4,29	27,12	164,37	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/сск	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	23,13	21,90	84,72	634,79	0,313	37,645	0,045	5,236	129,970	325,310	94,981	5,182

**Полдник:**

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	5,85	4,59	35,85	208,50	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	11,65	9,59	43,85	308,50	0,185	1,400	0,045	2,115	256,950	238,800	50,800	1,295
	<b>Всего за день:</b>	<b>1373</b>	<b>48,80</b>	<b>47,99</b>	<b>193,66</b>	<b>1408,29</b>	<b>0,628</b>	<b>40,585</b>	<b>0,202</b>	<b>8,411</b>	<b>707,200</b>	<b>803,210</b>	<b>178,081</b>	<b>7,987</b>

**День 7 вторник**

**Завтрак:**

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с йогуртом (50/30)	80	10,29	7,00	11,05	148,00	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,83	10,79	35,21	285,00	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,008

**Обед:**

№ сб. рец.	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 круглой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331/сск	Коллета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из белокачанной капусты (120/30)	150	2,84	4,81	16,66	127,68	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обеда:	730	15,69	25,15	94,15	651,79	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506
<b>Полдник:</b>														
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,38	4,39	33,53	187,65	0,033	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
375/376 /с/сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	260	3,45	4,41	48,53	247,65	0,033	0,030	0,003	1,575	24,150	43,300	10,400	1,225
	<b>Всего за день:</b>	1315	30,97	40,35	177,89	1184,44	0,615	38,296	0,076	14,493	272,954	487,179	141,170	6,739

День 8 среда  
Завтрак:

№ 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	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	0	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,74
375/376 /с/сж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	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	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	398	10,61	11,69	49,04	342,00	0,12	0,14	0,11	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31

**Обед:**

№ 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	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
295/332 /с/сж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (120/30)	150	3,25	4,33	30,48	174,36	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
348/с/сж	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обеда:	730	18,26	17,90	107,40	677,51	0,349	12,660	0,030	3,580	102,296	226,610	81,152	4,234

**Полдник:**

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	6,26	2,40	33,64	181,25	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого полдник:	275	12,06	7,40	42,04	283,25	0,152	0,600	0,040	1,650	264,875	241,625	52,250	1,300
	<b>Всего за день:</b>	1403	40,93	36,99	198,48	1302,76	0,624	13,395	0,180	5,67	654,943	694,252	167,187	7,848

День 9 четверг  
Завтрак:

№ 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
210/ 54-203-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,25	6,05	2,75	90,10	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,41	3,77	8,96	75,00	0,020	0,000	0,020	0,253	4,80	13,20	2,520	0,208
	Йогурт порционный м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	13,00	86,00	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого завтрак:	428	10,59	12,34	39,91	313,10	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	199,125	27,535	1,776

**Обед:**

№ сб. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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	12,54	29,53	17,06	386,60	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
388/сск	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	21,14	35,33	75,36	719,65	0,685	113,635	0,000	6,305	73,675	313,820	100,745	6,554

**Полдник:**

401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,77	7,65	50,79	302,5	0,154	0,447	0,018	3,670	85,920	124,900	33,620	1,592
375/377 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	330	7,84	7,67	65,79	362,50	0,154	0,477	0,018	3,670	97,020	127,700	35,020	1,872
	<b>Всего за День:</b>	1458	39,57	55,34	181,06	1395,25	1,00	119,22	0,17	10,47	348,46	640,65	163,30	10,20

**День 10 пятница**

**Завтрак:**

№ сб. рещ.	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	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,87	7,79	26,64	145,88	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	165,820	50,164	1,202
375/376 /сск	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
15	Батон йодированный	18	1,39	0,32	6,46	33,00	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого завтрак:	403	10,81	12,56	48,10	292,88	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	351,420	58,374	1,776

**Обед:**

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	11,18	3,04	3,16	84,94	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816
309/54-21, 2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (120/30)	150	5,02	3,69	24,24	150,44	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
348/сск	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21,00	96,6	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	740	21,01	13,51	86,51	560,13	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772

Полдник:														
ТПК	Мучное кулинарное изделие	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/377 /с/ж	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,29	5,50	44,18	262,00	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	<b>Всего за День:</b>	1433	41,11	31,57	178,79	1115,01	0,455	17,587	0,130	4,846	434,645	584,482	157,755	6,728

### 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. Могильной и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильной, В. А. Тутельян- 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
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 соленые  
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.