

Приложение № 2.4 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
двухнедельное (обеда) для питания**

1) учащиеся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении), 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 основного общего и среднего общего образования.

(возрастная категория – от 12 лет и старше)

1 неделя

День I понедельник

Сезон: осень-зима

№ 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
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
291/45 /ссж	Плов из птицы/салат из белокачанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
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:	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

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	Са	Р	Мg	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
278/366 /сж	Тефтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	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	1,33	6,12	39,78	250,35	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
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:	780	13,95	30,69	113,16	830,38	0,53	17,10	0,02	5,72	133,31	386,06	210,32	8,50

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	Са	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 (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
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:	770	23,52	34,60	77,22	730,21	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131

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, 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/ссж	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
268/366 ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336

309/54-2020-	Макаронные изделия отварные/горюшек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
	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:	770	16,77	23,36	74,54	783,48	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542

Завтрак

День 6 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
96	Рассольник леинградский 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, тушеная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
303/59	Каша вязкая пшеничная/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	5,12	5,14	32,03	194,85	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
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:	780	24,11	23,25	90,33	673,28	0,33	37,78	0,05	5,40	136,02	328,58	100,28	5,56

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
268/366/сск	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	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	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/сск	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	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:	770	16,48	26,61	98,94	687,25	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748

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/сск	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990

304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
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:	770	19,15	19,57	115,44	728,20	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359

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	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/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:	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	Углеводы, 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 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309/54-21-3 2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
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:	780	23,35	14,74	92,15	603,26	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084

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. Тугельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тугельян- 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., Тугельян 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 № 2.5 к Договору
№48/24-25от «___» _____20__

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

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

ООО «Ника-Плюс»
(наименование учреждения)

А.И. Шумов
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«___» _____20__

С.Ю. Фролов
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«___» _____20__

Меню приготавливаемых блюд

двухнедельное (завтраки) для питания учащихся

муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащиеся, находящиеся на полном государственном обеспечении, учащихся или один из родителей которых являлись военными служащими, 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)

(возрастная категория – от 12 лет и старше)

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
309	Макароны отварные	150	8,48	11,4	21,35	222,2	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	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
	Итого завтрак:	383	9,94	11,74	42,81	315,20	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

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	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром (18/5/10)	33	3,73	6,72	8,86	111,00	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	62,00	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	173,00	0,024	2,903	0,046	0,319	107,000	67,600	8,420	0,668

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	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,83	4,17	26,64	112,88	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	33,00	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	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280

Электронный документ подписан ЭП на электронной площадке ООО ЭТНТ ПБ

Итого завтрак:	383	7,29	4,51	48,10	205,88	0,141	0,710	0,011	0,562	117,661	174,920	53,124	1,616
-----------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

День 4 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
309	Макаронные отварные	150	8,48	11,4	21,35	222,2	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	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
Итого завтрак:		383	9,94	11,74	42,81	315,20	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

День 5 пятница
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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	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	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
Итого завтрак:		383	5,90	3,04	53,58	264,00	0,058	0,750	0,011	0,290	109,583	126,430	30,305	0,859

2неделя
День 6
понедельник
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
309	Макаронные отварные	150	8,48	11,4	21,35	222,2	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	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
Итого завтрак:		383	9,94	11,74	42,81	315,20	0,063	0,170	0,080	0,878	198,360	137,500	15,660	1,198

День 7 вторник
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
3	Бутерброд с сыром (18/5/10)	33	3,73	6,72	8,86	111,00	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	62,00	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	173,00	0,024	2,903	0,046	0,319	107,000	67,600	8,420	0,668

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 пшениной 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	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
	Итого завтрак:	383	7,13	7,26	49,04	288,00	0,118	0,030	0,071	0,368	155,772	151,017	28,535	2,164

**День 9 четверг
Завтрак**

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
375/376	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
	Итого завтрак:	273	6,54	4,94	21,74	156,00	0,043	0,030	0,100	0,440	35,380	87,400	7,760	1,424

**День 10
пятница
Завтрак**

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес"	150	5,83	4,17	26,64	112,88	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	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
	Итого завтрак:	383	7,29	4,51	48,10	205,88	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 рецептур 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. 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. Шевкун.)
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: *

При приготвлении 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 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 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), из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей
(возрастная категория – от 12 лет и старше)

Неделя
День 1
понедельник
Сезон:
осень-зима

№ 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
291/сск	Плов из птицы	150	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
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	21,00	96,60	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	390	17,79	10,34	84,23	502,64	0,203	15,510	0,039	6,100	93,140	224,380	81,660	40,650

День 2 вторник

№ 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
278/366 /сск	Тефтели (1 вариант) 60/30 (свин.)	90	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302	Каша рассыпчатая гречневая	120	1,33	6,12	39,78	250,35	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
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:	450	11,89	24,27	101,87	710,43	0,47	6,38	0,01	3,32	74,78	330,56	183,29	7,25
--	---------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	-------	--------	--------	------

День 3 среда

№ 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
288/330	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	150	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
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:	490	20,83	31,76	59,76	611,96	0,256	125,351	0,121	4,877	137,768	273,513	52,543	4,006

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
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	Пюре картофельное	150	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/сж	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:	508	18,04	11,31	78,09	501,05	0,290	26,560	0,006	6,130	105,510	174,330	90,630	3,724

День 5 пятница

№ 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
268/366 сж	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309	Макаронные изделия отварные	150	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
	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:	480	11,28	18,09	58,00	635,23	0,375	3,684	0,014	3,408	45,248	194,491	67,535	3,492

2 неделя

День 6 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
290/331	Птица, тушеная в соусе (60/30)	90	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
303	Каша вязкая пшеничная	180	5,12	5,14	32,03	194,85	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/сж	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:	510	21,83	16,66	77,99	549,83	0,24	29,36	0,04	3,05	98,07	265,75	75,20	4,61

День 7 вторник

№ 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
268/366 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312	Пюре картофельное	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
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:	510	14,51	23,88	84,36	596,50	0,458	30,641	0,013	11,216	105,862	249,871	91,390	3,865

День 8 среда

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295/332 /ссж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/30)	90	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
304	Рис отварной	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
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:	510	16,58	16,79	99,75	619,20	0,266	6,707	0,033	2,216	76,282	184,332	61,459	3,359

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	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	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:	415	15,65	30,06	58,82	571,40	0,457	107,810	0,000	3,880	67,850	225,720	65,170	4,504

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	Са	Р	Mg	Fe
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309	Макаронные изделия отварные	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
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:	520	21,32	8,29	83,89	497,31	0,182	0,916	0,021	1,100	66,762	202,427	58,715	3,234

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

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 № 2.7 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 двухнедельное (завтраки и обеды) для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) (для обучающихся в 1-ую смену, возрастная категория – от 12 лет и старше)

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/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	Бутерброд с джемом/повидлом (18/15/10)	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

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
291/45	Глюв из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
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
	Всего за день:	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	Бульброд 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 /с/ж	Тефтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овоши натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	1,33	6,12	39,78	250,35	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
348/с/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 обед:	780	13,95	30,69	113,16	830,38	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504
	Всего за День:	1105	24,61	40,83	151,98	1119,38	0,596	20,216	0,082	6,257	253,620	527,731	231,526	9,632

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 /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 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 (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
388/с/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 обед:	770	23,52	34,60	77,22	730,21	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131
	Всего за День:	1173	34,33	47,16	125,32	1023,09	0,515	134,416	0,191	6,994	417,829	592,508	138,192	6,907

День 4 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
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/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
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, 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) 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/ссж	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	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
	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. 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
174	Каша молочная вязкая из риса	150	4,44	2,7	32,12	171	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	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	0,200	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
268/366 /ссж	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/54-20,-7	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
	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:	770	16,77	23,36	74,54	783,48	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542
	Всего за день:	1253	23,07	26,80	137,92	1094,48	0,691	20,259	0,025	6,323	176,656	420,021	142,415	8,601

Знедзяля
Дзень 6 пачатку
Завтрак

№ 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
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	Булерброд 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 (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
303/59	Каша вязкая пшеничная/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	5,12	5,14	32,03	194,85	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/сжж	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:	780	24,11	23,25	90,33	673,28	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	100,281	5,563
	Всего за день:	1138	38,13	39,75	155,42	1138,28	0,462	39,318	0,160	6,460	456,302	567,683	132,581	7,073

Дзень 7 вторник
Завтрак

№ 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
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	Булерброд 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			
							B1	C	A	E	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
268/366 /сжж	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	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	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/сжж	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:	770	16,48	26,61	98,94	687,25	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748
	Всего за день:	1095	28,31	37,40	134,15	972,25	0,613	42,031	0,076	12,984	259,122	464,131	137,300	5,756

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	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	150	5,67	6,92	27,58	195	0,105	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	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
	Итого завтрак:	398	10,61	11,69	49,04	342,00	0,12	0,14	0,44	287,77	226,02	33,79	2,31	

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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000	
295/332/сж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990	
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799	
348/сж	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,300	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	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	770	19,15	19,57	115,44	728,20	0,356	12,787	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359	
	Всего за День:	1168	29,76	31,26	164,48	1070,20	0,479	12,922	4,109	393,554	468,079	119,044	6,673	

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	Са	Р	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	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	0,010	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	0,253	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	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	177,760	199,125	27,535	1,776	

Обед

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	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/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 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
	Всего за день:	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. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	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/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 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
	Итого завтрак:	403	10,81	12,56	48,10	292,88	0,146	0,815	0,070	0,692	250,861	251,420	58,374	1,776

Обед

88	Ши 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 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309/54-21 ³ /2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
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:	780	23,35	14,74	92,15	603,26	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084
	Всего за день:	1183	34,16	27,30	140,25	896,14	0,391	17,551	0,101	4,145	375,673	508,947	140,119	5,860

День	День недели	Объем блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Понедельник	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
2	Вторник	1105	24,61	40,83	151,98	1119,38	0,596	20,216	0,082	6,257	253,620	527,731	231,526	9,632
3	Среда	1173	34,33	47,16	125,32	1023,09	0,515	134,416	0,191	6,994	417,829	592,508	138,192	6,907
4	Четверг	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
5	Пятница	1253	23,07	26,80	137,92	1094,48	0,691	20,259	0,025	6,323	176,656	420,021	142,415	8,601
6	Понедельник	1138	38,13	39,75	155,42	1138,28	0,462	39,318	0,160	6,460	456,302	567,683	132,581	7,073
7	Вторник	1095	28,31	37,40	134,15	972,25	0,613	42,031	0,076	12,984	259,122	464,131	137,300	5,756
8	Среда	1168	29,76	31,26	164,48	1070,20	0,479	12,922	0,143	4,109	393,554	468,079	119,044	6,673
9	Четверг	1128	31,73	47,67	115,27	1032,75	0,850	118,743	0,149	6,803	251,435	512,945	128,280	8,330
10	Пятница	1183	34,16	27,30	140,25	896,14	0,391	17,551	0,101	4,145	375,673	508,947	140,119	5,860
	Итого за 10 дней:	11457	311,29	367,96	1408,29	10406,26	5,486	474,984	1,228	72,854	3537,321	5073,745	1456,337	107,716
	В среднем за 10 дней:	1146	31,13	36,80	140,83	1040,63	0,549	47,498	0,123	7,285	353,732	507,375	145,634	10,772
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 50%)	1300	45,00	46	191,5	1360,0	0,7	35	0,45		600	600	150	9

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. Бряггина, И.Г. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.01.79-20 «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 урочая 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 (обеды и полдники) 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 I 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	2,28	6,59	12,34	123,45	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	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
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	21,00	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
Полдник														
ТК	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	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	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:	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
	Всего за день:	1085	30,11	23,95	179,27	1062,69	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	2,06	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) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
	Итого:	360	9,86	24,30	23,55	365,90	0,273	11,546	0,023	4,754	78,390	111,012	45,446	2,204

302/71	Каша рассыпчатая гречневая/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	1,33	6,12	39,78	250,35	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
348	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:	780	13,95	30,69	113,16	830,38	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	9,12	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
	Всего за день:	1082	23,20	37,06	143,02	1044,38	0,576	20,216	0,063	6,004	248,880	514,531	229,006	9,424

**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	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 (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
388	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:	770	23,52	34,60	77,22	730,21	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131
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 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	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
315	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
	Всего за день:	1085	34,76	44,25	136,74	1117,01	0,434	135,866	0,260	7,029	346,648	517,828	98,208	7,007

**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	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	32,00	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 Электронный документ подписан ЭП на электронной площадке ООО ЭТП ГПБ

ТТК	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	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
	Всего за день:	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	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
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/54-20, 2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
	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:	770	16,77	23,36	74,54	783,48	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542
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
	Всего за день:	1015	24,97	30,76	114,04	1039,28	0,713	11,109	0,054	5,833	287,073	474,591	135,110	5,742

2неделя

День 6

понедельникОбед

№ 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
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 (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
303/59	Каша вязкая пшеничная/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	5,12	5,14	32,03	194,85	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393	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:	780	24,11	23,25	90,33	673,28	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	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
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
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
Всего за день:	1135	31,17	30,30	155,10	1025,28	0,452	49,178	0,088	6,190	279,802	469,383	161,881	6,903

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	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
268/366 /ссж	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312/45	Пюре картофельное/салат из белокачанной капусты (150/30)	180	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
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 обед:	770	16,48	26,61	98,94	687,25	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	10,29	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
	Всего за день:	1072	26,90	33,63	125,19	897,25	0,593	42,031	0,056	12,731	254,322	450,931	134,780	5,548

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	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/ссж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
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:	770	19,15	19,57	115,44	728,20	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359
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	Раженка	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
	Всего за день:	1045	30,80	29,16	159,69	1038,70	0,501	13,387	0,078	5,781	370,732	484,862	136,059	5,654

День 9 четверг
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
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 (свиная)/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	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														
210/54-203-375/377	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
1	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
	Булерброд 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	4,200	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	16,215	1,818
	Всего за День:	1045	29,88	48,89	108,20	1007,75	0,83	117,14	0,15	6,99	146,04	437,25	116,96	8,37

День 10 пятница
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
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 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309/54-213-2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348	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:	780	23,35	14,74	92,15	603,26	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084
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	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
	Всего за День:	1070	32,64	20,24	136,33	865,26	0,325	16,806	0,065	4,413	186,712	350,527	104,745	5,264

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 в учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.

3. Сборникрецептур 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. Браггина, И.Г. Шевкун.)

5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

6. Методические рекомендации МР 2.4.01.79-20 «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 прошлого урожая 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 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

двухнедельное (завтраки, обеды и полдники) для питания

- 1) учащиеся муниципальных общеобразовательных организаций (за исключением обучающихся по образовательным программам начального общего образования, учащиеся, находящиеся на полном государственном обеспечении), обучающиеся по программам основного общего образования, посещающих 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, обучающиеся по образовательным программам основного общего образования, посещающие группы продленного дня

(возрастная категория от 12 лет и старше)

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	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/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	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

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
291/45 /ссж	Плов из птицы/салат из белокочанной капусты (150/60)	210	14,70	10,00	31,22	273,24	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
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
Полдник													

ТТК	Мучное кулинарное изделие	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080
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 полдник:	290	4,53	3,00	59,12	282,00	0,080	0,110	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360
	Всего за День:	1358	38,60	37,19	210,02	1337,49	0,506	25,818	10,225	500,710	597,770	162,800	44,548

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
278/366 /с/ж	Тефтели (1 вариант) 60/40 (свин.)	100	7,80	17,88	12,26	245,48	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	1,33	6,12	39,78	250,35	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
348/с/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 обед:	780	13,95	30,69	113,16	830,38	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504

Полдник

386	Раженка	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
	Всего за День:	1350	33,79	50,22	193,91	1409,03	0,669	20,816	0,125	7,832	514,670	752,231	268,526	10,777

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 порционные	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 /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 завтрак:	403	10,81	12,56	48,10	292,88	0,146	0,815	0,070	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	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,26	15,36	196,20	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
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:	770	23,52	34,60	77,22	730,21	0,369	133,601	0,121	6,302	166,968	341,088	79,818	5,131
	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 порциами	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	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
	Итого полдник:	285	11,00	9,62	35,58	289,00	0,065	2,265	0,139	0,727	172,180	173,140	16,590	1,456
	Всего за День:	1458	45,33	56,78	160,90	1312,09	0,580	136,681	0,330	7,721	590,009	765,648	154,782	8,363

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	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
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
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/овоци натуральные свежие (отурцы)	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/ссж	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	86,25	607,00	0,353	42,380	0,016	8,483	163,560	229,430	113,660	4,574

Полдник														
ТТК	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/сскж	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
	Всего за день:	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. рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	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	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
268/366/сскж	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309/54-203-2020	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный (150/30)	180	0,88	0,07	0,40	221,66	0,083	0,583	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486
	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:	770	16,77	23,36	74,54	783,48	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542

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	Простокава	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
	Всего за день:	1498	31,27	34,20	177,42	1350,28	0,801	21,859	0,065	6,323	412,656	612,021	174,415	8,801

Неделя
День 6
понедельник
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
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	Бугерборд 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 (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
303/59	Каша вязкая пшеничная/салат из моркови с яблоками (150/30)	180	5,12	5,14	32,03	194,85	0,111	1,315	0,000	0,909	25,979	114,650	35,035	2,361
393/сж	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:	780	24,11	23,25	90,33	673,28	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	100,281	5,563

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
	Всего за день:	1413	49,78	49,34	199,27	1446,78	0,647	40,718	0,205	8,575	713,252	806,483	183,381	8,368

День 7 вторник

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
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	Бугерборд 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

№ 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		
															В1	С
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		
268/366 /с/ж	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,97	17,77	10,60	211,97	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	3,45	5,77	20,75	155,13	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159		
349/с/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 обед:	770	16,48	26,61	98,94	687,25	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748		
Полдник																
	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	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		
	Всего за день:	1355	31,76	41,81	182,68	1219,90	0,646	42,061	0,079	14,559	283,272	507,431	147,700	6,981		

День, 8 среда

Завтрак

№ 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		
															В1	С
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	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 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		
	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

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/ж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	9,84	11,12	12,10	188,30	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	69,163	16,300	0,990
304/71	Рис отварной/овощи натуральные свежие (помидоры) (150/30)	180	3,98	5,40	37,82	216,30	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/с/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 обед:	770	19,15	19,57	115,44	728,20	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359
Полдник														
ПК	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	Раженка	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
	Всего за день:	1443	41,82	38,66	206,52	1353,45	0,631	13,522	0,183	5,76	658,429	709,704	171,294	7,973

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	Са	Р	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	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

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/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:	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	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
	Всего за день:	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. 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	
375/376	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 порция	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	251,420	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 50/50	100	12,42	3,37	3,51	94,38	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
309/54-21 ³ 2020	Макаронные изделия отварные/кукуруза сахарная (150/30)	180	6,12	4,59	29,53	184,13	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207

348	Комплот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	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	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,35	14,74	92,15	603,26	0,245	16,736	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084

Полдник														
ТТК	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	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
	Всего за день:	1473	43,45	32,80	184,43	1158,14	0,471	17,621	0,135	5,045	437,573	601,947	163,119	7,040

день	День недели	Объем блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Понедельник	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
2	Вторник	1350	33,79	50,22	193,91	1409,03	0,669	20,816	0,125	7,832	514,670	752,231	268,526	10,777
3	Среда	1458	45,33	56,78	160,90	1312,09	0,580	136,681	0,330	7,721	590,009	765,648	154,782	8,363
4	Четверг	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
5	Пятница	1498	31,27	34,20	177,42	1350,28	0,801	21,859	0,065	6,323	412,656	612,021	174,415	8,801
6	Понедельник	1413	49,78	49,34	199,27	1446,78	0,647	40,718	0,205	8,575	713,252	806,483	183,381	8,368
7	Вторник	1355	31,76	41,81	182,68	1219,90	0,646	42,061	0,079	14,559	283,272	507,431	147,700	6,981
8	Среда	1443	41,82	38,66	206,52	1353,45	0,631	13,522	0,183	5,759	658,429	709,704	171,294	7,973
9	Четверг	1458	39,57	55,34	181,06	1395,25	1,004	119,220	0,167	10,473	348,455	640,645	163,300	10,202
10	Пятница	1473	43,45	32,80	184,43	1158,14	0,471	17,621	0,135	5,045	437,573	601,947	163,119	7,040
	Итого за 10 дней :	14227	392,06	435,71	1877,70	13212,61	6,498	482,466	1,770	86,906	4966,696	6500,050	1753,587	119,839
	В среднем за 10 дней :	1423	39,21	43,57	187,77	1321,26	0,650	48,247	0,177	8,691	496,670	650,005	175,359	11,984
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (минимум - 30%)	1500	46,20	47,4	201	1410,0	0,72	36	0,42		660	660	150	7,2

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. Шевкун.)
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 осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

–в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свежеслы отварной (№ рецептуры 52).

–в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свежеслы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми огурцами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.