



УПРАВЛЕНИЕ:
ООО "Ника-плюс"
(наименование учреждения)
Фролов С.Ю.
(Ф.И.О. руководителя учреждения) _____ 2024

Меню приготавливаемых блюд двухдневное (завтрак, обед и полдник) для питания
общего образования, учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, обучающихся по образовательным программам начального
посещаемых групп продленного дня, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу
в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полковник, 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 образования,
посещаемых групп продленного дня.
(возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя
Сезон: осень-зима
День: 1 понедельник

№ сб. рач.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества				
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
204	Меню на старшие с сыром (100/5/13)	120	8,480	11,400	21,350	0,090	0,140	0,080	0,678	184,980	126,900	12,700	0,774	
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
2	Бульбоб с мяском/ с сыром (18/5/40)	33	1,440	2,320	15,400	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336	
	Итого завтрак:	358	14,000	17,260	54,330	0,130	1,778	0,116	0,912	342,520	264,560	37,260	1,588	
96	Рассольник лимитированный со сметаной (250/20)	260	2,280	6,590	12,340	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 (180/240)	210	14,700	10,000	31,220	0,170	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280	
349/сж	Компот из смеси фруктов	200	0,660	0,090	35,010	0,030	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700	
40	Хлеб ржанко-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	710	20,070	16,930	96,570	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600	
	Итого завтрак + обед:													
ПК	Мучное кунжутное изделие	75	4,460	2,980	44,120	0,080	0,080	0,180	0,860	15,600	42,800	17,400	1,080	
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
290	Итого полдник:	290	4,530	3,000	59,120	0,080	0,110	0,180	0,860	26,700	45,600	18,800	1,360	
1358	Итого за день:	1358	38,600	37,190	210,020	1,337,490	0,506	25,918	0,345	10,225	500,710	597,770	162,800	44,548

День: 2 вторник

№ сб. рач.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222/536	Пудинг из творога (запеченный) с яблоками, соусом 50/30	80	9,120	6,350	14,660	0,050	0,290	0,039	0,270	101,310	124,070	16,290	0,360
376/377	Чай с лимонном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бульбоб с мяском сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,570	0,208
	Итого завтрак:	325	10,660	10,140	38,820	0,070	3,120	0,059	0,533	120,310	141,670	21,210	1,128
	Итого завтрак + обед:												
82	Борщ с капустой и картофелем со сыром (150/10)	260	2,060	6,420	11,290	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,566	27,090	1,250
279/331	Турецкий (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	7,800	17,880	12,260	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (150/20)	180	1,390	6,120	39,780	0,186	5,250	0,000	0,820	19,020	211,725	143,850	4,730
348/сж	Компот из яблок сливочн Хлеб ржанко-пшеничный	200	0,330	0,020	28,830	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
40	Хлеб ржанко-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	13,950	30,680	113,160	0,526	17,096	0,023	5,724	133,310	386,061	210,316	8,504
386	Ряженка	150	5,800	5,000	8,400	0,040	0,600	0,040	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	45	3,380	4,390	39,530	0,039	0,000	0,003	1,575	13,050	40,500	9,000	0,945
245	Итого полдник:	245	9,180	9,390	289,650	0,073	0,600	0,043	1,575	261,050	224,500	37,000	1,145
1350	Итого за день:	1350	33,790	50,220	193,510	1,409,090	0,669	20,316	7,832	514,670	752,331	268,526	10,777

День 5 питания

№ сб. рач.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Заправка		Витамины						Минеральные вещества				
						Эн. Цен, ккал.	ВЛ	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															Эн. Цен, ккал.	ВЛ	С	А
174	Каша молочная овсяная из риса	150	4,440	2,700	32,120	171,000	0,045	0,720	0,011	0,090	0,670	96,203	115,890	27,345	0,435			
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
	Чай с сахаром (200/15)	18	1,390	0,320	6,460	31,000	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144				
	Булочка подсолнечный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200				
338	Плоды свежие (по сезону)	483	6,300	3,440	63,380	311,000	0,088	10,750	0,011	0,490	125,583	137,430	39,305	3,059				
	Итого завтрак:																	
102	Суп картофельный с горошком	250	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	88,100	35,575	2,050					
268/366	Биточки с соусом (виннига) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336				
309/101	Макаронные изделия отварные/мира	180	0,880	0,070	0,400	221,660	0,083	0,589	0,001	1,212	17,175	57,188	29,775	1,486				
	макаронная (150/90)																	
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,000	0,000	26,000	105,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
	лимонный	40	4,800	0,570	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Хлеб ржано-пшеничный	770	16,770	23,360	74,540	789,480	0,603	9,509	0,014	5,833	51,073	282,591	103,110	5,542				
	Итого обед:																	
	Кондитерские изделия	45	2,400	2,400	31,300	154,800	0,050	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
	промышленного производства (приники)																	
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,700	4,400	2,400	0,360				
285	Итого полдник:	285	8,200	7,400	39,500	255,800	0,110	1,600	0,040	0,000	236,000	197,000	32,000	0,200				
	Итого завтрак:	1488	31,270	34,200	177,430	1350,280	0,801	21,859	0,065	6,323	412,656	612,021	174,415	8,801				
	Всего за день:																	

День 6 питания

№ сб. рач.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Заправка		Витамины						Минеральные вещества				
						Эн. Цен, ккал.	ВЛ	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															Эн. Цен, ккал.	ВЛ	С	А
204	Макаронные изделия	120	8,460	9,950	21,320	209,000	0,050	0,140	0,072	0,670	184,500	126,300	12,700	0,770				
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	60,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280				
2	Булочка подсолнечный	33	2,400	3,870	27,830	156,000	0,040	0,100	0,010	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600				
	Итого завтрак:	358	14,020	16,500	65,090	465,000	0,130	1,540	0,112	1,060	320,280	239,100	32,300	1,510				
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,180	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950				
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,980	11,150	167,580	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132					
302/59	Каша рассыпчатая гречневая/салат из моркови с яблоками (150/90)	180	5,120	5,140	32,030	194,850	0,111	1,315	0,000	0,969	25,979	114,650	35,035	2,361				
393/сск	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	0,120	22,150	90,800	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670				
	Итого обед:	780	24,110	23,250	90,330	673,280	0,332	37,778	0,048	5,400	136,022	328,583	100,281	5,563				
ТТК	Мучное кушарное изделие	75	5,850	4,590	35,850	208,500	0,105	0,000	0,005	2,115	16,950	58,800	22,800	1,095				
396	Кефир	150	5,800	5,000	100,000	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	20,000	0,200					
	Итого полдник:	275	11,650	9,590	48,850	308,500	0,185	1,400	0,045	2,115	256,950	236,800	50,800	1,295				
	Всего за день:	1413	49,780	49,340	199,270	1446,780	0,647	40,718	0,205	8,575	713,252	806,483	163,381	8,368				

День 7 вторник

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с яблоками (200/250)	80	10,290	7,000	11,050	0,040	0,310	0,043	0,250	111,210	134,110	15,990	0,440
375/377	Чай с лимонадом (200/157)	222	0,130	0,020	15,200	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Буфетная с маслом сливочн. (18/2)	25	1,410	3,770	8,960	0,020	0,000	0,020	0,253	4,900	13,200	2,520	0,208
	Итого завтрак:	325	11,830	10,790	35,210	0,060	3,140	0,063	0,513	130,210	151,710	20,910	1,028

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с мясной (200/150)	250	1,970	2,730	14,360	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,893
268/266	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	7,970	17,770	10,600	0,229	3,401	0,013	2,196	17,153	107,443	23,060	1,396
312/45	Пере картофельное/салат из белочесной капусты (150/30)	180	3,450	5,770	20,750	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
319/сск	Компот из смеси фруктов	200	0,660	0,090	32,010	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,900	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,520	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	16,480	26,610	99,940	0,553	38,821	0,013	12,471	128,912	312,421	116,930	4,748

Полдник

	Комплексное изделие промышленного производства (печенье)	45	3,380	4,390	33,530	0,033	0,000	0,003	1,575	13,060	40,500	9,000	0,945
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	260	3,450	4,410	48,530	0,033	0,030	0,003	1,575	24,160	43,300	10,400	1,225
	Всего за день:	1355	31,760	41,810	187,680	0,646	42,061	0,079	14,589	288,272	507,431	147,700	6,981

День 8 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Наша молочная вязкая из джемай, йогурт	150	5,670	6,920	27,580	0,105	0,000	0,071	0,168	142,392	140,417	25,575	1,740
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Бетон йогуртовый	18	1,390	0,320	6,460	0,013	0,000	0,000	0,280	7,800	1,560	0,144	
15	Сыр полдники	15	3,480	4,430	0,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого завтрак:	388	10,610	11,690	49,040	0,128	0,140	0,110	0,440	287,770	226,020	33,790	2,310

Обед

103	Суп картофельный с макаронами	250	2,570	2,780	15,690	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
314/331	Филе птицы, тушенное в соусе	100	12,420	3,370	3,510	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304/71	Рис отварной/Винегрет овощной. (150/30)	180	3,990	5,400	37,820	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,390	0,020	26,830	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	770	19,150	19,570	115,440	0,356	12,787	0,033	3,666	105,782	242,062	85,259	4,359

Полдник

174	Мучное кушарное изделие	75	6,260	2,400	35,640	0,112	0,000	0,000	1,650	16,875	57,625	24,250	1,100
326	Яблоко	150	5,800	5,000	8,400	0,040	0,600	0,040	0,000	240,000	184,000	20,000	0,200
	Итого полдник:	275	12,060	7,400	42,040	0,152	0,600	0,040	1,650	264,875	204,625	57,250	1,300
	Всего за день:	1443	41,820	38,660	206,520	0,631	13,522	0,183	5,760	658,429	709,704	171,284	7,973

День 3 четверг

№ сб. рач.	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
230/34-06-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком (53/30)	83	6,250	2,750	90,100	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	0,130	15,200	62,000	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. (18/5)	23	1,410	3,770	8,960	0,020	0,000	0,020	0,253	4,800	13,200	2,520	0,208
	Плоды свежие (по сезону)	100	2,800	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого завтрак:	428	10,590	12,340	39,310	0,165	5,108	0,149	0,498	177,760	199,125	27,535	1,776
	Обед												
102	Опн картофельный с горохом	250	5,490	16,540	149,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/71	Нарезка по-домашнему (свинина)/отурич маринированные 175/35	210	12,540	29,530	389,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/сж	Копилет на сливках (смуток)	200	0,660	0,080	32,010	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,534
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,900	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	700	21,140	35,330	719,650	0,685	115,635	0,000	6,905	73,675	313,820	100,745	6,554
	Полдник												
401	Оладьи с повидлом (100/15)	115	7,770	7,650	50,790	0,050	302,500	0,154	0,447	0,018	85,920	124,900	33,620
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	330	7,840	7,670	65,790	0,050	302,500	0,154	0,477	0,018	97,020	127,700	35,020
	Всего за день:	1458	39,570	55,340	181,060	1,395,250	1,000	119,220	0,170	10,470	348,460	640,650	163,300

День 10 пятница

№ сб. рач.	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Наша молочная кашка из овсян. "Геркулес" с м/сл 150/5	155	5,970	7,790	26,640	0,128	0,680	0,031	0,417	105,481	166,820	50,164	1,202
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон Подмариненный	18	1,390	0,320	6,460	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
15	Сыр пошеонный	350	3,480	4,480	6,000	0,010	0,110	0,040	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого завтрак:	403	10,810	12,560	48,100	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	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030
255/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/20)	100	9,840	11,120	12,100	189,300	0,152	1,157	0,033	1,900	34,813	69,163	16,300
309/54-21-2020	Манеронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (150/30)	180	6,120	4,950	29,930	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
348	Компот из яблона	200	0,350	0,080	29,850	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	780	23,350	34,740	92,150	0,245	16,736	0,031	3,453	124,812	257,527	81,745	4,084
	Полдник												
ПК	Мучное кушарное изделие	75	9,220	5,480	29,180	0,080	0,040	0,034	0,900	50,800	90,200	21,600	0,900
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,070	0,020	15,000	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Итого полдник:	290	9,290	5,500	44,180	0,080	0,070	0,034	0,900	61,900	93,000	23,000	1,180
	Всего за день:	4473	45,450	32,800	184,930	1,193,140	0,471	17,621	0,235	5,045	497,973	601,947	163,119

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 технологических карт/таблиц – Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могиланко и В.А. Турецкого. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на производство для обучающихся в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могиланко, В. А. Турецкого-М.: ДеЛи Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. М., 2021, 289 с; порталов ФГБОУ ВО «Федеральный институт профессионального образования».
5. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скорюкин И.М., Турецкий 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 закусок готовятся блюда из овощей (пюре из картофеля или капусты) (№ рецептуры 71, 20, 23, 24).
- в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закусок готовятся блюда из овощей (пюре из картофеля или капусты) (№ рецептуры 70), салат из белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная (№ рецептуры 70).
- в весенний период с 01 марта в качестве закусок готовятся блюда из овощей (пюре из картофеля или капусты) (№ рецептуры 70), салат из белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная (№ рецептуры 70).
- в летний период с 01 июня в качестве закусок готовятся блюда из овощей (пюре из картофеля или капусты) (№ рецептуры 70), салат из свежих овощей (№ рецептуры 52), салат из свежих огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат Фрукты в асортименте* и ассорти (№ рецептуры 70), салат из свежих огурцов с луком (№ рецептуры 52), салат из свежих огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат При приготовлении блюд используется водопроводная вода.

Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд порционным аскорбиновой кислотой.