

Приложение № 2.6. к Контракту
№ _____ от _____ 2024

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-Плюс"
(наименование учреждения)
Фролов С.Ю.
(Ф.И.О. руководителя учреждения) 202

СОГЛАСОВАНО:

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

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 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

1 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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5)	205	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сж	Плов из птицы (100/25)	125	14,700	10,000	31,220	273,240	0,120	14,780	0,039	5,590	49,740	166,080	49,500	39,280
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	570	22,440	17,200	97,770	632,490	0,296	23,930	0,049	8,453	131,090	287,210	106,740	41,600

День 2 вторник

№ 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 (200/5)	205	2,060	6,420	11,290	119,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
278/366/сж	Тефтели (1 вариант) 50/30 (свин.)	80	7,800	17,880	12,260	245,480	0,220	0,826	0,013	2,351	19,860	72,410	18,416	0,954
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,600	6,090	38,640	243,750	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
348/сж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	625	23,590	30,930	113,220	830,180	0,550	11,846	0,023	5,514	129,110	378,266	202,296	8,234

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	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,690	2,840	17,460	118,250	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/330	Птица отварная с соусом (50/30)	80	14,610	17,970	2,640	230,960	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143	Рагу из овощей	100	3,110	13,260	15,360	196,200	0,108	22,518	0,047	3,520	64,728	78,300	29,268	1,062
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	620	25,870	34,680	89,670	781,210	0,377	34,331	0,121	6,052	178,108	361,088	93,838	5,197

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	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	200	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/30)	80	10,760	5,750	3,800	116,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312	Пюре картофельное	100	3,300	4,830	18,950	140,850	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	620	21,220	17,570	82,040	583,800	0,332	41,780	0,016	8,273	172,080	228,790	113,280	4,380

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	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	200	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
268/366 ссж	Биточки с соусом (свинина) (50/30)	80	7,970	17,770	10,603	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
309	Макаронные изделия отварные	100	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	47,895	24,495	1,207
	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	0,000
	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:	620	24,380	28,150	104,873	752,350	0,569	9,504	0,017	5,591	49,858	273,298	97,830	5,263

2 недели

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 ленинградский со сметаной (200/5)	205	2,280	6,590	12,340	123,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/331	Птица, тушенная в соусе (50/30)	80	13,980	11,150	2,813	167,580	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,600	6,090	38,640	243,750	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
393/ссж	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:	625	29,960	24,470	98,143	728,580	0,431	36,463	0,048	5,101	124,863	417,863	201,076	7,662

День 7 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,970	2,730	14,580	90,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/366/ссж	Котлета с соусом (свинина) (50/30)	80	7,970	17,770	10,603	211,970	0,229	3,101	0,013	2,196	17,153	102,443	23,060	1,336
312	Пюре картофельное	100	3,450	5,770	20,750	155,130	0,146	26,810	0,000	8,510	45,309	89,128	36,170	1,159
349/ссж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	620	18,850	26,880	100,143	693,650	0,553	38,891	0,013	12,471	128,912	312,421	116,390	4,748

День 8 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 40/40	80	12,420	3,370	3,510	94,380	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	100	3,980	5,400	37,820	216,300	0,047	5,250	0,000	0,266	5,569	68,749	24,139	0,799
348/ссж	Компот из яблок сушеных	200	0,330	0,020	28,830	118,000	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого:	620	24,100	12,090	108,050	640,680	0,254	11,968	0,017	1,916	90,531	273,211	80,359	4,276

День 9 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	200	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	88,100	35,575	2,050	
259	Жаркое по-домашнему (свинина) 100/25	125	12,540	29,530	17,060	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	187,420	47,030	3,200	
349/сж	Компот из смеси с/фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	23,440	17,460	0,700	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	34,860	14,700	0,670	
	Итого:	565	23,490	35,410	87,810	770,650	0,693	14,365	0,000	6,055	333,820	114,765	6,620	

День 10 пятница

№ 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 (200/5)	205	2,030	6,450	8,260	105,950	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	23,030	0,850	
295/332/сж	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (50/30)	80	9,840	11,120	12,100	188,300	0,152	1,157	0,033	1,800	34,813	16,300	0,990	
309	Макаронные изделия отварные	100	6,120	4,590	29,530	184,130	0,049	0,578	0,004	0,970	15,960	24,495	1,207	
348/сж	Компот из изюма	200	0,350	0,080	29,850	122,200	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	8,120	0,450	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	34,860	14,700	0,670	
	Итого:	625	23,140	22,760	101,940	703,580	0,347	17,555	0,047	5,203	140,063	86,645	4,167	

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.