

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общепитательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения) _____

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения) _____

(Ф.И.О. руководителя учреждения) _____

Меню приготавливаемых блюд дружелюбное (обеды) для питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении, обучающихся на дому или с использованием дистанционных образовательных технологий) (возрастная категория: 7 - 11 лет)

1 неделя

День 1 понедельник

Сезон: осень-зима

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
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,790	1,950	4,180	38,240	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
56	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,280	6,590	15,840	137,430	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291/сж	Плов из говядины	150	13,910	8,050	29,740	270,000	0,110	4,520	0,039	0,560	34,760	149,100	40,450	39,000
349/сж	Компот из смеси фруктов	200	0,660	0,090	33,900	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	14,700	0,670
	Итого:	710	22,440	17,200	105,860	681,470	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	2,060	6,420	13,290	127,950	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тертлен (2 варианта) 60/30 (сник.)	90	6,610	13,000	12,000	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной (120/30)	150	7,210	8,000	33,000	232,000	0,186	5,250	0,000	0,698	16,056	170,940	116,640	3,838
348	Компот из яблок сушеных	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,004	0,300	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	14,700	0,670
	Итого:	740	20,840	28,100	108,370	814,550	0,490	16,920	0,020	5,250	126,260	352,460	180,060	7,460

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	Мg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,650	2,840	19,860	128,000	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом 60/30	80	14,470	17,470	2,250	223,560	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620
143	Рагу из овощей	150	2,600	11,050	213,000	213,000	0,090	18,765	0,039	2,993	53,940	65,250	24,390	0,885
349/сж	Компот из смеси фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,694
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	4,800	0,520	22,200	103,000	0,063	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	14,700	0,670
	Итого:	730	25,220	31,970	89,220	800,360	0,349	129,845	0,110	5,692	153,450	325,765	74,413	4,934

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	2,030	6,450	10,200	136,000	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	10,760	5,750	4,800	123,000	0,050	6,450	0,006	5,380	36,950	32,870	37,280	0,770
312/52	Пюре картофельное/салат из овощей отварной. 120/30	150	3,300	7,000	22,000	171,000	0,152	19,210	0,000	0,390	41,180	94,400	31,950	1,190
348/сск	Компот из яблок сушеных	200	0,150	0,160	28,870	114,600	0,004	0,000	0,000	0,150	24,980	11,560	6,320	0,900
	Белок куриный	18	1,390	0,500	9,100	48,300	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	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:		768	22,440	20,380	97,170	695,900	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	5,490	5,270	16,540	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	88,100	35,575	2,050	
268/331 /сск	Биточки с соусом (виннига) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	209,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309/ТТК	Макеронные изделия отварные/икра рыбная. 120/30	150	6,420	4,600	28,250	179,550	0,068	0,578	0,001	0,970	15,960	47,895	24,495	1,208
ТТК	Налиток 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:		730	22,130	27,390	101,690	739,760	0,385	9,371	0,011	5,561	46,935	270,365	96,850	5,224

2 неделя

День 6 понедельник

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной. 120/10	260	2,280	6,590	14,340	135,450	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/30)	90	13,800	10,650	3,090	159,570	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092
303/69	Наша гречневая расщипанная/салат из моркови с яблоками (120/30)	150	7,320	4,840	35,650	210,400	0,095	1,315	0,000	0,775	22,850	114,310	30,715	2,020
393/сск	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,300	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:		740	28,500	22,720	97,430	699,220	0,310	37,650	0,050	5,240	129,970	325,310	94,980	5,180

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 крупой (рисовой)	250	1,970	2,730	14,580	92,750	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
268/331 /сск	Котлета с соусом (виннига) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	209,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312/45	Пюре картофельное/салат из болгарской капусты (120/30)	150	2,840	4,810	18,650	137,670	0,118	23,178	0,000	8,474	37,914	71,809	30,620	0,957
349/сск	Компот из смеси 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:		730	18,060	25,420	97,340	670,180	0,522	35,126	0,010	12,405	118,594	292,169	109,860	4,506

День 8 среда

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	Мг	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,570	2,780	15,690	109,000	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,750	23,800	1,000
318/366	Филе птицы, тушенное в соусе 45/45	90	12,180	3,040	8,270	175,810	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	1,000
304/67	Рис отварной/винегрет овощной (120/30)	150	3,250	7,000	31,000	204,000	0,042	5,250	0,000	0,210	5,296	56,560	20,872	0,694
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	34,860	14,700	0,670	
Итого:		730	23,130	13,360	105,990	709,810	0,349	12,660	0,030	3,560	102,296	226,610	81,152	4,234

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	Мг	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	18,640	148,250	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259/70	Жаркое по-домашнему (семинка)/огузки маринованные 180/30	210	12,540	29,530	19,970	386,600	0,382	7,810	0,000	3,120	35,590	187,420	47,030	3,200
349/сж	Компот из смеси фруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,634
	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:		700	23,490	35,410	92,820	770,650	0,685	113,635	0,000	6,505	75,675	313,820	100,745	6,554

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	Мг	Fe
88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,030	6,450	8,260	125,900	0,063	15,820	0,010	2,353	59,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплет с соусом (60/30)	90	9,680	10,530	11,400	179,550	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,816
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из отварной свеклы (120/30)	150	5,020	3,690	24,240	150,440	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,886
348/сж	Компот из яблок	200	0,350	0,080	29,850	122,200	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	103,000	0,063	0,000	0,000	0,000	34,860	14,700	0,670	
Итого:		740	21,010	13,510	86,510	681,090	0,229	16,702	0,026	3,254	121,884	240,062	76,381	3,772

Итого за 10 дней	7318	227	235	982	7263									
в среднем	732	23	24	98	726									

При составлении меню были использованы литературы:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических программ – Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям / Под ред. М.П. Мотыльков и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на производство для обучающихся в дошкольных образовательных организациях, М. П. Мотыльков, 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.
5. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник 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 свежее замораживаются по овощам соевые в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки Фрукты в ассортименте* в ассортименте используются в зависимости от сезона: яблоко, малина, груша, банан. При приготовлении блюд используется йодированная соль.