

Приложение № 2 к Контракту
№ _____ от "____" _____ 2024

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«____» _____ 202_

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«____» _____ 202_

Фролов С.Ю.

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки) для питания учащихся по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов) (с родительской доплатой, возрастная категория от 12 лет и старше)

1 неделя

День 1 понедельник

Сезон: осень-зима

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
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
291/сж	Плов из птицы	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
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
	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого:	495	19,970	10,940	80,920	518,240	0,213	24,810	0,039	5,790	87,760	214,740	74,600	42,430

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
67	Винегрет овощной	60	0,660	6,000	4,000	75,000	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
279/331	Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)	90	6,610	15,110	12,850	237,000	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
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	14,200	4,400	2,400	0,360
	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:	562	20,800	27,740	92,890	720,750	0,496	13,981	0,010	3,042	64,110	338,380	180,295	6,830

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
288/366	Птица отварная с соусом (60/30)	90	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	12,900	213,000	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885
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
/сск	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
	Кондитерское изделие (зефир)	30	0,240	0,030	23,940	97,800	0,000	0,000	0,000	0,000	7,500	3,600	1,800	0,420
	Итого:	525	22,180	29,090	76,290	697,360	0,224	21,625	0,110	3,507	121,510	261,150	46,898	3,875

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	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из свежкл отварной	60	1,000	4,000	5,000	56,000	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	90	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	Пюре картофельное	150	3,060	4,800	18,470	137,250	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	14,200	4,400	2,400	0,360
	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:	562	19,750	15,090	65,670	481,250	0,263	31,440	0,006	7,570	120,050	182,730	94,130	3,810

День 5 пятница
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТТК	Икра кабачковая	60	1,800	0,150	3,600	22,200	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	12,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
309	Макаронные изделия отварные	150	5,520	4,520	26,450	168,450	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110
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
/сск	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:	555	19,980	22,480	80,150	557,610	0,364	4,153	0,011	3,136	63,310	195,790	66,050	3,551

2 неделя

День 6 понедельник

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,640	0,100	5,110	23,940	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640
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
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460
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
/с/ж	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:	555	27,910	17,380	84,040	590,260	0,357	4,770	0,035	2,718	90,310	371,720	185,346	7,142

День 7 вторник

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,790	1,950	3,880	36,240	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,790	17,270	9,900	203,960	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296
312	Пюре картофельное	150	3,060	4,800	18,470	137,250	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	14,200	4,400	2,400	0,360
	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:	562	16,570	24,560	69,650	542,450	0,439	34,218	0,010	7,386	91,310	242,350	75,980	3,616

День 8 среда

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной	60	0,660	6,000	4,000	75,000	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
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	0,100
304	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,680	209,700	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530
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
/с/ж	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:	555	21,360	14,950	86,150	623,510	0,174	10,834	0,015	0,745	49,396	204,491	54,700	2,120

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
70	Огулец маринованный	60	0,420	0,060	1,140	7,000	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
259	Жаркое по-домашнему (свинина) (50/125)	175	12,300	29,500	16,580	383,000	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
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	14,200	4,400	2,400	0,360
	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2,800	2,500	13,000	86,000	0,030	1,600	0,023	0,000	109,000	85,000	13,000	0,100
	Итого:	527	20,450	32,600	68,120	641,000	0,483	14,130	0,023	3,160	173,010	322,480	81,340	4,450

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
52	Салат из свежлы отварной	60	1,200	0,150	6,150	31,350	0,015	1,155	0,001	0,000	22,200	21,450	6,750	0,195
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят 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	Макаронные изделия отварные	150	5,016	3,690	26,240	150,435	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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
	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:	555	20,766	14,910	80,990	524,335	0,266	2,793	0,032	2,546	90,808	165,471	58,581	2,947

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 в 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
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.