

«СОГЛАСОВАНО»



Директор

А.В. Чердышев
20 25

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ЛИМАН»

Митрякова А.И.

Основное меню обедов для дополнительной социальной поддержки обучающихся из малоимущих семей с 5-11 классы

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека .2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутльян и Д.Б. Никитюка М:-ТД ДеЛи, 20
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория 11 и старше лет

0. первый

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,16	8,5	66,5	0,05	54,3	-	7,23	24	44,5	30,3	1
102	Суп с овощными (горох) на кур.бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1
255	Печень по-строгановски (60/40)	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	3,44	33,24	239,32	17,47	5
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8		0,07	15,3	4,6	6,4	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		840	31,60	27,29	119,62	819,68	0,54	61,51	#####	29,20	125,24	480,36	113,37	10,84

День: второй

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5	0,01	4	1	-	32,5	37,5	19,2	1,2
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (60/40)	100	10,2	11,92	12,6	199,8	0,06	1	45,9		45,5	16,5	66,9	1,2
309	Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		860	24,72	28,44	120,2	831,07	0,28	21,45	46,9	4,35	154,15	248,8	179,82	6,88

День: третий

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
48	Салат витаминный с маслом растительным	100	0,8	6,1	5,25	79,4	0,03	8,8		2,8	19,3	30,8	18,1	1
103	Суп картофельный с вермишелью на курином б-не	250	2,68	2,8	16,3	118,25	0,1	7,5		1,4	29,2	67,6	27,3	1,2
256	Мясо тушеное (свинина 60/40)	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18		2,58	19,08	126,76	22,6	1,46
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8		0,07	15,3	4,6	6,4	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	соль иодированная	1												
ИТОГО		840	25,92	44,98	103,41	940,35	0,48	17,28		7,91	109,88	516,86	247,3	11,3

День: четвертый

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10	7,3	125,1	0,03	9,6		4,5	31,16	43,16	19,5	0,83
99	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	250	11,3	12,4	15,75	204,05	3,66	11,3	10	1,6	40,45	16	175,9	11,9
291	Плов из мяса птицы	250	21,1	13,12	44,6	381,6	0,13	7,5	24,25	0,6	52,8	219,1	67,55	1,4
388	Напиток из шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79,38	0,01	90		68	190,2	3,1	3,1	0,57
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		810	35,8	36,24	94,15	832,13	3,87	118,4	34,25	75,06	323,81	323,76	276,05	15,94

День: пятый

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,16	8,5	66,5	0,05	54,3	-	7,23	24	44,5	30,3	0,1
84	Борщ с картофелем и фасолью на кур. бульоне	250	7,9	5,5	14,2	149	0,1	7,03	12,6	2,4	55,7	50,6	131,6	2,4
234	Котлета или биточек рыбный	60	7,9	5,94	10,2	126,96	0,06	0,96	20,16	3,48	61,56	138,36	47,64	1
329	Соус № 329	50	1,8	5,65	6,2	82,95	0,02	0,2	0,2		47,7	7,9	41,16	0,18
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Сушки	20	1,1	1,9	7,2	52,2					0,1		0,1	0,01
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		870	25,88	25,68	121,1	816,43	0,45	84,98	32,96	13,85	247,86	429,06	323,8	6,93

День: шестой

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Кабачковая икра	100	1,0	4,8	5,3	69,3	0,0	6,5		2,3	98,5	55,6	17,2	0,7
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,9	5,3	12,0	141,3	0,1	8,4		2,4	31,2	56,7	24,2	0,9
243	Сосиска отварная	100	10,4	23,9	0,4	260,5				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,1			1,2	5,8	44,6	25,3	1,3
346	Компот из свежих плодов (мандарины, апельсины)	200	0,4	0,1	33,9	141,2	0,0	12,0		0,0	23,0	11,5	7,7	0,2
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	46,8	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		880	24,3	40,1	100,8	903,2	0,2	26,9		7,1	191,5	326,8	101,6	5,7

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,16	8,5	66,5	0,05	54,3	-	7,23	24	44,5	30,3	0,1
82	Борщ с картофелем на курином бульоне	250	3,4	6,8	14,5	185	0,06	14,1		3,2	69	72,8	34,8	1,6
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/40)	100	13,28	10,84	2,9	166	0,04	0,66	30,1	0,5	29,52	76,93	11,1	0,7
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО :		830	30	25,7	120	870,18	0,21	69,76	30,1	12,05	151,72	508,63	275,4	9,5

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
48	Салат витаминный с растительным маслом	100	0,8	5,1	5,25	79,4	0,03	8,8		2,8	19,3	30,8	18,1	1
99	Суп овощной на курином бульоне	250	2,1	6,65	9,1	104,65	0,07	17,9		2,3	34,85	49,25	20,75	0,75
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	48,96	3,4
342	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	27,8	114,6	0,01	0,88		0,07	17,5	5,1	7,1	1
б/н	Сушка	25	1,1	1,9	7,2	64,2					0,1		0,1	0,01
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО :		805	19,6	47,97	76,05	842,55	0,45	36,38		5,93	113,65	333,45	105,01	7,4

День: девятый

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5	0,01	4	1	-	32,5	37,5	19,2	1,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом 60/40	100	7,56	12,14	6,85	168,04	0,22	0,53	14,61	160,61	68,77	65,25	11,11	0,77
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
349	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,3	47,2	146,8	0,02	0,8		0,2	5,8	46	33	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО :		860	20,55	31,7	131,75	816,73	0,39	21,08	15,61	163,46	169,12	313,29	115,03	5,61

День: десятый

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,11	5,16	11	90,1	0,02	16,8		15,4	33,5	29,3	16	1
96	Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12	141,25	0,08	8,4		2,35	31,15	56,7	24,2	0,9
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,2	61,6	53,79	72	19,98	3,26
309	Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
348	Компот из изюма	200	0,15	0,15	27,8	114,6	0,05	0,9		0,08	14,2	4,4	5,1	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО :		850	27	31,24	106,85	852,25	0,41	26,91	30,2	80,89	143,04	224,4	97,18	7,6

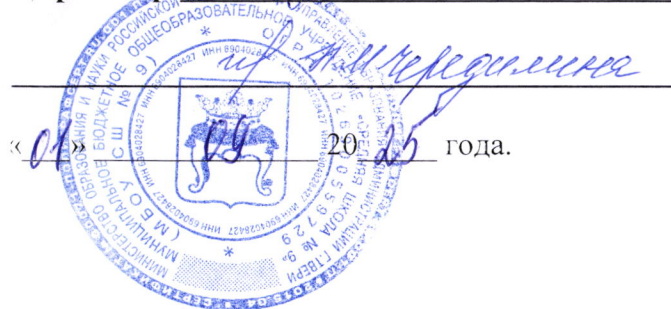
Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

дни по меню	Основные показатели	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		31,6	27,29	119,62	819,68
2 день		24,72	28,44	120,2	831,07
3 день		25,92	44,98	103,41	940,35
4 день		35,8	36,24	94,15	832,13
5 день		24,78	23,78	113,9	816,43
6 день		24,3	40,1	100,8	903,2
7 день		30	25,7	120	870,18
8 день		18,51	46,08	68,85	842,55
9 день		20,55	31,7	131,75	816,73
10 день		27	31,24	106,85	852,25
Итого за весь период:		263,18	335,55	1079,53	8524,57
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)		26,3	33,6	107,9	852,4
Обед составляет 30% от дневной нормы		30% от нормы 90 г составляет 27,0 г	30% от дневной нормы 92 г составляет 27,6 г	30% от дневной нормы 383 г составляет 114,9 г	30% от дневной нормы 2720 ккал составляет 816 ккал

«СОГЛАСОВАНО»

Директор



« 01 » 09 20 25 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР ООО «ЛИМАН»

А.И.Митрякова

« 01 » 09 20 25 года.

Меню завтраков для детей, обучающихся в 5-11-х классах с ограниченными возможностями здоровья

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека .2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутльян и Д.Б. Никитюка М:-ТД ДеЛи, 2022
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях.
Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: 6 первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом 150/50	200	10,85	11,23	87,94	493	0,01	1,76			114,38	2,7	49,77	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	11,58	11,85	112,5	593	0,03	19,56		0,31	153,3	23,5	65,57	6,24

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	4,14	43,5	16,5	0,55
15	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Сушки	30	3,21	0,36	21,36	101,7	0,04			0,5	7,2	27,3	5,4	0,5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	25,7	21,21	105,4	708,27	0,7	2,15	94,9	1,25	324,3	463,5	90,5	3,8

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный с зеленым горошком 220/30	250	9,1	14,9	59,9	418,4	0,1	3,8	99,2	0,006	181,2	234,4	60,4	1,25
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06	-	-	0,6	15,3	70,7	16,7	2,1
б/н	Вафли	50	1,4	12,25	25,5	231,9	0,06	-	48	0,75	83,25	58	10	6
	Соль йодированная													
ИТОГО:		550	12,93	27,95	108,3	749,8	0,22	6,6	147	1,37	294,7	367,4	89,4	9,69

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,075	1,2	68,5		160,7	196,75	45,6	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	80	5,2	1,96	36,2	200,2	1	-	-	0,92	16,2	61	23,2	0,39
15	Сыр	20	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,78
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	16,3	20,01	96,9	650,3	1,1	2,91	108	1,01	324,2	337,2	76,45	2,32

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
278	Тефтели куриные с соусом рец. № 333 (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	258,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
377	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	80	5,2	1,96	36,2	200,2	1	-	-	0,92	16,2	61	23,2	0,39
	Печенье	20	1,7	2,2	17	95,38								
	Соль йодированная													
ИТОГО:		580	33,03	26,56	121,3	875,14	1,19	2,41	30,2	63,23	103,1	382,1	208,5	9,55

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	270	11,6	17,28	51,6	408,8	0,27	1,2	70,4	-	203,9	340,5	92,6	2,7
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78	13,8	52,2	19,9	0,66
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	27,24	26,16	101,6	747,1	0,93	2,55	144	0,88	513,6	604,8	142,5	5,36

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежемороженой ягод 120/50	170	4,8	6,55	98,19	452,3	0,09	13,7	51		33,4	64,9	24,6	1,8
377	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье	40	3,4	4,4	34	190,56								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		560	8,92	11,57	153,9	741,96	0,11	30,3	51	0,31	72,7	85,8	40,5	5,5

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	80	5,2	1,96	36,2	200,2	1	-	-	0,92	16,2	61	23,2	0,39
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	20,64	22,81	87,25	652,37	1,11	3,75	72,9	1,03	224,6	346	71,9	1,74

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом 230	200	10,5	15,1	54,4	401,9	0,06	0,08	74,3	1,9	71,8	165,3	35,3	1,1
	и повидлом 50	50	0,25		35,8	144,2		0,72		0,24	0,6	9	4,5	0,2
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	550	17,65	16,8	126	718,2	0,13	12,1	98,7	2,34	223,6	309,8	75,3	5,5

Неделя: вторая

[illegible]

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической
ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	11,58	11,85	112,54	593
2 день	25,7	21,21	105,36	708,27
3 день	12,93	27,95	108,3	749,8
4 день	16,3	20,01	96,9	650,3
5 день	33,03	26,56	121,25	875,14
6 день	27,24	26,16	101,6	747,1
7 день	8,92	11,57	153,9	741,96
8 день	20,64	22,81	7,25	652,37
9 день	17,65	16,8	126	718,2
10 день	23,7	21,5	71,4	559,7
Итого за весь период:	197,69	206,42	1084,51	6995,84
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	19,8	20,6	108,5	699,6
Завтрак – 20-25% от нормы	20% - от нормы составит 18 - 90.00,	20% - от нормы 92,00, составит 18,4	20% - от нормы - 383.00, составит 76,6	20% - от нормы - 2720,0, составит 544



Меню обедов для детей, обучающихся в 5-11-х классах с ограниченными возможностями здоровья

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20 Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека .2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутльян и Д.Б. Никитюка М:-ТД ДеЛи, 2022
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

0

Неделя:

первый
первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70	0,04	3,35	-	7,20	25,80	52,80	36,00	0,60
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1
255	Печень по-строгиновски (60/40)	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	3,44	33,24	239,32	17,47	5
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8		0,07	15,3	4,6	6,4	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		840	31,74	27,23	122,62	834,88	0,53	10,56	#####	29,17	127,04	488,66	119,07	10,44

День: второй

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5	0,01	4	1	-	32,5	37,5	19,2	1,2
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (60/40)	100	10,2	11,92	12,6	199,8	0,06	1	45,9		45,5	16,5	66,9	1,2
309	Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		860	24,72	28,44	120,2	831,07	0,28	21,45	46,9	4,35	154,15	248,8	179,82	6,88

День: третий
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	60,40	0,01	16,80		15,40	25,70	28,20	15,20	0,50
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,9	5,3	12,0	141,3	0,1	8,4		2,4	31,2	56,7	24,2	0,9
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8		0,07	15,3	4,6	6,4	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	соль иодированная	1												
ИТОГО		840	30,52	31,44	112,45	896,35	0,33	26,81	30,2	80,48	152,94	448,6	238,68	12,3

День: четвертый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10	7,3	125,1	0,31	9,6		4,5	31,16	43,16	19,5	0,83
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25	0,07	10,40	2,30	1,60	34,90	49,25	20,80	0,75
291	Плов из мяса птицы	250	21,1	13,12	44,6	381,6	0,13	7,5	24,25	0,6	52,8	219,1	67,55	1,4
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		830	28,12	29,07	120,96	822,83	3,87	28,2	26,55	7,5	137,96	412,71	154,15	5,24

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70	0,04	3,35	-	7,20	25,80	52,80	36,00	0,60
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	2,60	5,10	10,90	138,75	0,05	10,60		2,40	51,75	54,60	26,10	1,20
234	Котлета или биточек рыбный	60	7,9	5,94	10,2	126,96	0,06	0,96	20,16	3,48	61,56	138,36	47,64	1
329	Соус № 329	50	1,8	5,65	6,2	83,95	0,02	0,2	0,2		47,7	7,9	41,16	0,18
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		870	21,2	23,52	123,26	816,94	0,41	37,6	20,36	14,08	250,31	458,76	230,5	6,44

День: шестой
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5	0,01	4	1	-	32,5	37,5	19,2	1,2
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,9	5,3	12,0	141,3	0,1	8,4		2,4	31,2	56,7	24,2	0,9
243	Сосиска отварная	100	10,4	23,9	0,4	260,5				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,1			1,2	5,8	44,6	25,3	1,3
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	46,8	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		860	25,2	40,5	112,1	908,3	0,2	13,1	1,0	5,0	107,8	338,6	125,6	6,9

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70	0,04	3,35	-	7,20	25,80	52,80	36,00	0,60
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	3,4	6,8	14,5	185	0,06	14,1		3,2	69	72,8	34,8	1,6
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/40)	100	13,28	10,84	2,9	166	0,04	0,66	30,1	0,5	29,52	76,93	11,1	0,7
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		830	30,14	25,64	123	885,38	0,19	18,81	30,1	12,02	153,52	516,93	281,1	10

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05	0,01	16,80		15,40	25,70	28,20	15,20	0,50
99	Суп овощной на курином бульоне	250	2,1	6,65	9,1	104,65	0,07	17,9		2,3	34,85	49,25	20,75	0,75
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,4	7,7		3,5	32,8	205,9	48,96	3,4
342	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	27,8	114,6	0,01	0,88		0,07	17,5	5,1	7,1	1
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	46,8	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,04			0,4	10,7	49,5	11,7	1,4
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		805	19,58	44,4	81,06	825,76	0,55	43,28		21,93	126,15	355,35	110,31	7,27

День: девятый
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5	0,01	4	1	-	32,5	37,5	19,2	1,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом 60/40	100	7,56	12,14	6,85	168,04	0,22	0,53	14,61	160,61	68,77	65,25	11,11	0,77
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
349	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,3	47,2	146,8	0,02	0,8		0,2	5,8	46	33	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		860	20,55	31,7	131,75	816,73	0,39	21,08	15,61	163,46	169,12	313,29	115,03	5,61

День: десятый
Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	60,40	0,01	16,80		15,40	25,70	28,20	15,20	0,50
96	Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12	141,25	0,08	8,4		2,35	31,15	56,7	24,2	0,9
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,2	61,6	53,79	72	19,98	3,26
309	Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
349	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,3	47,2	146,8	0,02	0,8		0,2	5,8	46	33	0,9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		850	27,99	29,43	121,75	854,75	0,37	26,81	30,2	81,01	126,84	264,9	124,28	7,1

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

дни по меню	Основные показатели	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		31,74	27,23	122,62	834,88
2 день		24,72	28,44	120,2	831,07
3 день		30,52	31,44	112,45	896,35
4 день		28,12	29,07	120,96	822,83
5 день		21,2	23,52	123,26	816,94
6 день		25,2	40,5	112,1	908,3
7 день		30,14	25,64	123	885,38
8 день		19,58	44,4	81,06	825,76
9 день		20,55	31,7	131,75	816,73
10 день		27,99	29,43	121,75	854,75
Итого за весь период:		259,76	311,37	1169,15	8492,99
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)		25,9	31,1	116,9	849,2
Обед составляет 30% от дневной нормы		30% от нормы 90 г составляет 27,0 г	30% от дневной нормы 92 г составляет 27,6 г	30% от дневной нормы 383 г составляет 114,9 г	30% от дневной нормы 2720 ккал составляет 816 ккал