

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного  
учреждения)  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"  
(наименование учреждения)  
Фролов С.Ю.  
(Ф.И.О. руководителя учреждения)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_

**Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (обеда и полдники) для двухразового питания  
для учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по  
образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном  
обеспечении) с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, из многодетных семей, из семей погибших участников военных  
операций, детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего  
и среднего общего образования  
(для обучающихся во 2-ю смену, возрастная категория: от 12 лет и старше)**

1 неделя  
Сезон: весна  
День 1 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       | Мg      | Fe    |
| 45         | Салат из квашенной капусты                                | 100      | 1,31     | 3,25    | 6,47        | 60,40          | 0,022    | 17,098 | 0,000 | 8,390  | 24,971               | 28,307  | 15,091  | 0,466 |
| 96         | Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)             | 260      | 2,28     | 6,59    | 15,84       | 137,43         | 0,093    | 8,420  | 0,010 | 2,353  | 37,950               | 62,830  | 25,080  | 0,950 |
| 291        | Плов из птицы                                             | 180      | 18,00    | 16,63   | 30,11       | 342,00         | 0,225    | 0,461  | 0,054 | 0,574  | 38,475               | 175,613 | 38,475  | 1,631 |
| 349        | Компот из смеси с/фруктов                                 | 200      | 0,66     | 0,09    | 32,01       | 132,80         | 0,020    | 0,730  | 0,000 | 0,510  | 32,480               | 23,440  | 17,460  | 0,700 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами        | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095    | 0,000  | 0,000 | 0,000  | 16,380               | 51,720  | 22,050  | 1,005 |
|            | Итого обед:                                               | 800      | 29,45    | 27,34   | 117,73      | 827,13         | 0,455    | 26,709 | 0,064 | 11,827 | 150,256              | 341,910 | 118,156 | 4,752 |
| Полдник    |                                                           |          |          |         |             |                |          |        |       |        |                      |         |         |       |
|            | Кондитерское изделие промышленного производства (печенье) | 30       | 3,38     | 4,39    | 33,53       | 187,65         | 0,033    | 0,000  | 0,003 | 1,575  | 13,050               | 40,500  | 9,000   | 0,945 |
| 375/376    | Чай с сахаром (200/15)                                    | 215      | 0,07     | 0,02    | 15,00       | 60,00          | 0,000    | 0,030  | 0,000 | 0,000  | 11,100               | 2,800   | 1,400   | 0,280 |
| 338/389    | Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г                    | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 47,00          | 0,030    | 10,000 | 0,000 | 0,200  | 16,000               | 11,000  | 9,000   | 2,200 |
|            | Итого полдник:                                            | 345      | 3,85     | 4,81    | 58,33       | 294,65         | 0,063    | 10,030 | 0,003 | 1,775  | 40,150               | 54,300  | 19,400  | 3,425 |
|            | Всего за день:                                            | 1145     | 33,30    | 32,15   | 176,06      | 1121,78        | 0,518    | 36,739 | 0,067 | 13,602 | 190,406              | 396,210 | 137,556 | 8,177 |

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      | 2,06     | 6,42    | 11,29       | 119,95         | 0,053    | 10,720 | 0,010 | 2,403 | 58,530               | 55,506  | 27,030  | 1,250 |
| 279/331    | Тефтели (2 вариант) 60/30 (свин.)                  | 90       | 6,61     | 15,11   | 10,21       | 206,98         | 0,187    | 0,651  | 0,010 | 2,002 | 15,770               | 79,590  | 15,365  | 0,800 |
| 302/67     | Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной 180/60 | 240      | 10,98    | 13,31   | 50,37       | 367,50         | 0,29     | 10,50  | 0,00  | 1,15  | 26,18                | 260,32  | 175,00  | 5,89  |
| 342        | Компот из свежих яблок                             | 200      | 0,16     | 0,16    | 27,88       | 114,60         | 0,012    | 0,900  | 0,000 | 0,160 | 14,180               | 4,400   | 5,140   | 0,950 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095    | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 16,380               | 51,720  | 22,050  | 1,005 |
|            | Итого обед:                                        | 850      | 27,01    | 35,78   | 133,05      | 963,53         | 0,637    | 22,771 | 0,020 | 5,715 | 131,040              | 451,532 | 244,585 | 9,895 |

| Полдник |                           |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---------|---------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| ТТК     | Мучное кулинарное изделие | 75   | 9,22  | 5,48  | 29,18  | 202,00  | 0,080 | 0,040  | 0,034 | 0,900 | 50,800  | 90,200  | 21,600  | 0,900  |
| 386     | Кисломолочная продукция   | 200  | 5,80  | 5,00  | 8,40   | 102,00  | 0,040 | 0,600  | 0,040 | 0,000 | 248,000 | 184,000 | 28,000  | 0,200  |
|         | Итого полдник:            | 275  | 15,02 | 10,48 | 37,58  | 304,00  | 0,120 | 0,640  | 0,074 | 0,900 | 298,800 | 274,200 | 49,600  | 1,100  |
|         | Всего за день:            | 1125 | 42,03 | 46,26 | 170,63 | 1267,53 | 0,757 | 23,411 | 0,094 | 6,615 | 429,840 | 725,732 | 294,185 | 10,995 |

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     | Са                   | Р       | Мg     | Fe    |
| 103        | Суп картофельный с макаронными изделиями                  | 250      | 2,69     | 2,84    | 17,46       | 118,25         | 0,113    | 8,250   | 0,000 | 1,425 | 29,200               | 67,575  | 27,275 | 1,125 |
| 288/366    | Птица отварная с соусом (60/40)                           | 100      | 14,61    | 17,97   | 2,64        | 230,96         | 0,073    | 2,833   | 0,074 | 0,597 | 40,780               | 156,913 | 5,135  | 1,640 |
| 143/70     | Рагу из овощей/овощи натуральные соленные (огурцы) 180/60 | 240      | 3,53     | 13,32   | 16,50       | 203,20         | 0,128    | 25,098  | 0,047 | 3,580 | 74,928               | 96,300  | 37,668 | 1,362 |
| 349        | Компот из смеси с/фруктов                                 | 200      | 0,68     | 0,28    | 20,76       | 88,20          | 0,012    | 100,000 | 0,000 | 0,760 | 21,340               | 3,440   | 3,440  | 0,634 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами         | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095    | 0,000   | 0,000 | 0,000 | 16,380               | 51,720  | 22,050 | 1,005 |
|            | Итого обед:                                               | 850      | 28,71    | 35,19   | 90,66       | 795,11         | 0,421    | 136,181 | 0,121 | 6,362 | 182,628              | 375,948 | 95,568 | 5,766 |

Полдник

|     |                                                           |      |        |       |        |         |       |         |       |       |         |         |         |       |
|-----|-----------------------------------------------------------|------|--------|-------|--------|---------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 210 | Омлет натуральный                                         | 53   | 5,35   | 2,35  | 10,96  | 79,00   | 0,040 | 0,100   | 0,106 | 0,235 | 38,660  | 84,300  | 6,240   | 1,010 |
|     | Батон йодированный                                        | 30   | 2,31   | 0,54  | 10,76  | 55,00   | 0,022 | 0,000   | 0,000 | 0,340 | 3,800   | 13,000  | 2,600   | 0,240 |
| 350 | Кисель из ягод свежих                                     | 200  | 0,13   | 0,05  | 24,54  | 117,00  | 0,008 | 2,160   | 0,000 | 0,072 | 14,380  | 8,340   | 3,940   | 0,066 |
|     | Кондитерское изделие промышленного производства (печенье) | 30   | 3,38   | 4,39  | 19,80  | 135,00  | 0,080 | 0,150   | 0,002 | 0,078 | 11,100  | 41,400  | 9,900   | 0,774 |
|     | Итого полдник:                                            | 313  | 11,172 | 7,328 | 56,06  | 386     | 0,15  | 2,41    | 0,108 | 0,725 | 67,94   | 147,04  | 22,68   | 2,09  |
|     | Всего за день:                                            | 1163 | 39,88  | 42,52 | 146,72 | 1181,11 | 0,571 | 138,591 | 0,229 | 7,087 | 250,568 | 522,988 | 118,248 | 7,856 |

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     | Са                   | Р       | Мg      | Fe    |
| 52         | Салат из свеклы отварной                             | 100      | 1,40     | 6,01    | 8,26        | 92,00          | 0,020    | 6,650  | 0,000 | 2,700 | 35,460               | 40,630  | 20,690  | 1,320 |
| 88         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10 | 260      | 2,03     | 6,45    | 10,20       | 136,00         | 0,063    | 15,820 | 0,010 | 2,353 | 58,050               | 55,100  | 23,030  | 0,850 |
| 229        | Рыба, тушеная в томате с овощами                     | 100      | 11,69    | 6,31    | 3,80        | 123,00         | 0,050    | 4,100  | 0,024 | 2,840 | 84,280               | 57,970  | 52,050  | 0,730 |
| 312        | Пюре картофельное                                    | 180      | 3,68     | 5,76    | 24,53       | 164,70         | 0,167    | 21,793 | 0,000 | 0,218 | 44,370               | 103,914 | 33,300  | 1,211 |
| 342        | Компот из свежих яблок                               | 200      | 0,16     | 0,16    | 27,88       | 114,60         | 0,012    | 0,900  | 0,000 | 0,160 | 14,180               | 4,400   | 5,140   | 0,950 |
|            | Батон йодированный                                   | 18       | 1,39     | 0,50    | 9,10        | 48,30          | 0,013    | 0,000  | 0,000 | 0,200 | 2,280                | 7,800   | 1,560   | 0,144 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами    | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095    | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 16,380               | 51,720  | 22,050  | 1,005 |
|            | Итого обед:                                          | 918      | 27,55    | 25,97   | 117,07      | 833,10         | 0,420    | 49,263 | 0,034 | 8,471 | 255,000              | 321,534 | 157,820 | 6,210 |

Полдник

|         |                           |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|---------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| ТТК     | Мучное кулинарное изделие | 75   | 9,22  | 5,48  | 29,18  | 202,00  | 0,080 | 0,040  | 0,034 | 0,900 | 50,800  | 90,200  | 21,600  | 0,900 |
| 375/376 | Чай с сахаром (200/15)    | 215  | 0,07  | 0,02  | 15,00  | 60,00   | 0,000 | 0,030  | 0,000 | 0,000 | 11,100  | 2,800   | 1,400   | 0,280 |
|         | Итого полдник:            | 290  | 9,29  | 5,50  | 44,18  | 262,00  | 0,080 | 0,070  | 0,034 | 0,900 | 61,900  | 93,000  | 23,000  | 1,180 |
|         | Всего за день:            | 1208 | 36,84 | 31,47 | 161,25 | 1095,10 | 0,500 | 49,333 | 0,068 | 9,371 | 316,900 | 414,534 | 180,820 | 7,390 |

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     | Са                   | Р       | Мg      | Fe    |
| 102        | Суп картофельный с горохом                          | 250      | 5,49     | 5,27    | 16,54       | 148,25         | 0,228    | 5,825  | 0,000 | 2,425 | 5,825                | 88,100  | 35,575  | 2,050 |
| 208/221    | Бытчи с соусом (свинина) (60/40)                    | 100      | 9,00     | 19,90   | 11,20       | 233,95         | 0,262    | 2,996  | 0,012 | 2,512 | 15,140               | 114,628 | 25,270  | 1,492 |
| 309/ТТК    | Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60 | 240      | 7,62     | 9,22    | 36,14       | 256,64         | 0,102    | 9,000  | 0,024 | 3,140 | 22,332               | 64,004  | 37,704  | 1,872 |
| ТТК        | Напиток апельсиновый/лимонный                       | 200      | 0,00     | 0,00    | 26,00       | 105,00         | 0,000    | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000                | 0,000   | 0,000   | 0,000 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами   | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095    | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 16,380               | 51,720  | 22,050  | 1,005 |
|            | Итого обед:                                         | 850      | 29,31    | 35,17   | 123,18      | 898,34         | 0,687    | 17,821 | 0,036 | 8,077 | 59,677               | 318,452 | 120,599 | 6,419 |

| Полдник |                           |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---------|---------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| ТТК     | Мучное кулинарное изделие | 75   | 9,22  | 5,48  | 29,18  | 202,00  | 0,080 | 0,040  | 0,034 | 0,900 | 50,800  | 90,200  | 21,600  | 0,900  |
| 389     | Сок фруктовый             | 200  | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,00   | 0,020 | 4,000  | 0,000 | 0,200 | 14,000  | 14,000  | 8,000   | 2,800  |
|         | Итого полдник:            | 275  | 10,22 | 5,48  | 49,38  | 286,00  | 0,100 | 4,040  | 0,034 | 1,100 | 64,800  | 104,200 | 29,600  | 3,700  |
|         | Всего за день:            | 1125 | 39,53 | 40,65 | 172,56 | 1184,34 | 0,787 | 21,861 | 0,070 | 9,177 | 124,477 | 422,652 | 150,199 | 10,119 |

2 неделя

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 (250/10)      | 260      | 2,28     | 6,59    | 12,34       | 123,45         | 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      | 13,98    | 11,15   | 2,81        | 167,58         | 0,057    | 2,243  | 0,038 | 1,928 | 41,993               | 106,343 | 16,166  | 1,132 |  |
| 302/59     | Каша гречневая рассыпчатая/икра кабачковая 180/60  | 240      | 10,96    | 7,41    | 51,48       | 316,44         | 0,282    | 2,630  | 0,000 | 0,942 | 32,184               | 271,436 | 181,226 | 5,992 |  |
| 393        | Компот из свежих (замороженных) ягод               | 200      | 0,30     | 0,12    | 22,15       | 90,80          | 0,008    | 25,800 | 0,000 | 0,210 | 19,180               | 9,900   | 9,300   | 0,450 |  |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095    | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 16,380               | 51,720  | 22,050  | 1,005 |  |
|            | Итого обед:                                        | 860      | 34,72    | 26,05   | 122,08      | 852,77         | 0,535    | 39,093 | 0,048 | 5,433 | 147,687              | 502,229 | 253,822 | 9,529 |  |

| Полдник |                                                           |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---------|-----------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
|         |                                                           | 30   | 3,38  | 4,39  | 33,53  | 187,65  | 0,033 | 0,000  | 0,003 | 1,575 | 13,050  | 40,500  | 9,000   | 0,945  |
| 375/376 | Кондитерское изделие промышленного производства (печенье) | 215  | 0,07  | 0,02  | 15,00  | 60,00   | 0,000 | 0,030  | 0,000 | 0,000 | 11,100  | 2,800   | 1,400   | 0,280  |
| 338/389 | Чай с сахаром (200/15)                                    | 100  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 0,030 | 10,000 | 0,000 | 0,200 | 16,000  | 11,000  | 9,000   | 2,200  |
|         | Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г                    | 345  | 3,85  | 4,81  | 58,33  | 294,65  | 0,063 | 10,030 | 0,003 | 1,775 | 40,150  | 54,300  | 19,400  | 3,425  |
|         | Итого полдник:                                            | 1205 | 38,57 | 30,86 | 180,41 | 1147,42 | 0,598 | 49,123 | 0,051 | 7,208 | 187,837 | 556,529 | 273,222 | 12,954 |
|         | Всего за день:                                            |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |        |

День 7 вторник

| № сб. рец. | Наименование блюда                                 | Выход, г | Обед     |         |             |                | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества |         |         |       |  |
|------------|----------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|---------|---------|-------|--|
|            |                                                    |          | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | B1       | C      | A     | E      | Ca                   | P       | Mg      | Fe    |  |
| 45         | Салат из квашенной капусты                         | 100      | 1,31     | 3,25    | 6,47        | 60,40          | 0,022    | 17,098 | 0,000 | 8,390  | 24,971               | 28,307  | 15,091  | 0,466 |  |
| 101        | Суп картофельный с крупой (рисовый)                | 250      | 1,97     | 2,73    | 14,58       | 90,75          | 0,095    | 8,250  | 0,000 | 1,255  | 23,050               | 62,550  | 25,000  | 0,883 |  |
| 200/551    | Котлета с соусом (свинина) (60/40)                 | 100      | 9,00     | 19,90   | 11,20       | 233,95         | 0,262    | 2,996  | 0,012 | 2,512  | 15,140               | 114,628 | 25,270  | 1,492 |  |
| 312        | Пюре картофельное                                  | 180      | 3,68     | 5,76    | 24,53       | 164,70         | 0,167    | 21,793 | 0,000 | 0,218  | 44,370               | 103,914 | 33,300  | 1,211 |  |
| 349        | Компот из смеси с/фруктов                          | 200      | 0,66     | 0,09    | 32,01       | 132,80         | 0,020    | 0,730  | 0,000 | 0,510  | 32,480               | 23,440  | 17,460  | 0,700 |  |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095    | 0,000  | 0,000 | 0,000  | 16,380               | 51,720  | 22,050  | 1,005 |  |
|            | Итого обед:                                        | 890      | 23,82    | 32,51   | 122,09      | 837,10         | 0,661    | 50,867 | 0,012 | 12,885 | 156,391              | 384,559 | 138,171 | 5,757 |  |

| Поддник |                           |      |       |       |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------|---------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| ТТК     | Мучное кулинарное изделие | 175  | 9,22  | 5,48  | 29,18  | 202,00  | 0,080 | 0,040  | 0,034 | 0,900  | 50,800  | 90,200  | 21,600  | 0,900 |
| 386     | Кисломолочная продукция   | 200  | 5,80  | 5,00  | 8,40   | 102,00  | 0,040 | 0,600  | 0,040 | 0,000  | 248,000 | 184,000 | 28,000  | 0,200 |
|         | Итого полдник:            | 275  | 15,02 | 10,48 | 37,58  | 304,00  | 0,120 | 0,640  | 0,074 | 0,900  | 298,800 | 274,200 | 49,600  | 1,100 |
|         | Всего за день:            | 1165 | 38,84 | 42,99 | 159,67 | 1141,10 | 0,781 | 51,507 | 0,086 | 13,785 | 455,191 | 658,759 | 187,771 | 6,857 |

День 8 среда

| № сб. рец. | Наименование блюда                                 | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Обед           |       |        |       | Витамины |         |         |         |       | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|------------|----------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|-------|--------|-------|----------|---------|---------|---------|-------|----------------------|--|--|--|--|
|            |                                                    |          |          |         |             | Эн. Цен, ккал. | B1    | C      | A     | E        | Ca      | P       | Mg      | Fe    |                      |  |  |  |  |
| 67         | Винегрет овощной                                   | 100      | 1,40     | 6,18    | 8,44        | 94,80          | 0,055 | 10,500 | 0,000 | 2,795    | 23,200  | 36,750  | 20,750  | 0,850 |                      |  |  |  |  |
| 103        | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250      | 2,57     | 2,78    | 15,69       | 109,00         | 0,090 | 6,080  | 0,000 | 1,450    | 29,500  | 57,730  | 23,800  | 1,000 |                      |  |  |  |  |
| 318/331    | Филе птицы, тушенное в соусе 50/50                 | 100      | 13,53    | 3,38    | 9,19        | 195,34         | 0,050 | 0,338  | 0,017 | 0,050    | 19,562  | 100,312 | 11,400  | 0,907 |                      |  |  |  |  |
| 304        | Рис отварной                                       | 180      | 4,31     | 5,49    | 38,96       | 222,90         | 0,066 | 10,500 | 0,000 | 0,700    | 9,770   | 76,550  | 28,340  | 1,070 |                      |  |  |  |  |
| 342        | Компот из свежих яблок                             | 200      | 0,16     | 0,16    | 27,88       | 114,60         | 0,012 | 0,900  | 0,000 | 0,160    | 14,180  | 4,400   | 5,140   | 0,950 |                      |  |  |  |  |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095 | 0,000  | 0,000 | 0,000    | 16,380  | 51,720  | 22,050  | 1,005 |                      |  |  |  |  |
|            | Итого обед:                                        | 890      | 29,17    | 18,77   | 133,46      | 891,14         | 0,368 | 28,318 | 0,017 | 5,155    | 112,592 | 327,462 | 111,480 | 5,782 |                      |  |  |  |  |

| Полдник |                            |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------|----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 401     | Оладьи с повидлом (100/15) | 115  | 7,77  | 7,65  | 50,79  | 302,5   | 0,154 | 0,447  | 0,018 | 3,670 | 85,920  | 124,900 | 33,620  | 1,592 |
| 375/377 | Чай с сахаром (200/15)     | 215  | 0,07  | 0,02  | 15,00  | 60,00   | 0,000 | 0,030  | 0,000 | 0,000 | 11,100  | 2,800   | 1,400   | 0,280 |
|         | Итого полдник:             | 330  | 7,84  | 7,67  | 65,79  | 362,50  | 0,15  | 0,48   | 0,02  | 3,67  | 97,02   | 127,70  | 35,02   | 1,87  |
|         | Всего за день:             | 1220 | 37,01 | 26,44 | 199,25 | 1253,64 | 0,522 | 28,795 | 0,035 | 8,825 | 209,612 | 455,162 | 146,500 | 7,654 |

День 9 четверг

| № сб. реч. | Наименование блюда                                | Обед     |          |         |             |                |       | Витамины |       |       |         |         | Минеральные вещества |       |  |  |
|------------|---------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|-------|----------|-------|-------|---------|---------|----------------------|-------|--|--|
|            |                                                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | B1    | C        | A     | E     | Ca      | P       | Mg                   | Fe    |  |  |
|            |                                                   |          |          |         |             |                |       |          |       |       |         |         |                      |       |  |  |
| 70         | Овощи натуральные соленные (огурцы)               | 100      | 0,80     | 0,10    | 1,70        | 10,00          | 0,020 | 3,500    | 0,000 | 0,100 | 23,000  | 24,000  | 14,000               | 0,600 |  |  |
| 102        | Суп картофельный с горохом                        | 250      | 5,49     | 5,27    | 16,54       | 148,25         | 0,228 | 5,825    | 0,000 | 2,425 | 5,825   | 88,100  | 35,575               | 2,050 |  |  |
| 259        | Жаркое по-домашнему (свинина)                     | 200      | 14,06    | 33,71   | 20,03       | 437,71         | 0,423 | 7,726    | 0,000 | 3,531 | 32,780  | 205,966 | 48,960               | 3,451 |  |  |
| 349        | Компот из смеси с/фруктов                         | 200      | 0,66     | 0,09    | 32,01       | 132,80         | 0,020 | 0,730    | 0,000 | 0,510 | 32,480  | 23,440  | 17,460               | 0,700 |  |  |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095 | 0,000    | 0,000 | 0,000 | 16,380  | 51,720  | 22,050               | 1,005 |  |  |
|            | Итого обед:                                       | 810      | 28,21    | 39,95   | 103,58      | 883,26         | 0,786 | 17,781   | 0,000 | 6,566 | 110,465 | 393,226 | 138,045              | 7,806 |  |  |

Полдник

|     |                           |      |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |
|-----|---------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| ТТК | Мучное кулинарное изделие | 75   | 9,22  | 5,48  | 29,18  | 202,00  | 0,080 | 0,040 | 0,034 | 0,900 | 50,800  | 90,200  | 21,600 | 0,900 |
| 386 | Кисломолочная продукция   | 200  | 5,80  | 5,00  | 8,40   | 102,00  | 0,040 | 0,600 | 0,040 | 0,000 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
|     | Итого полдник:            | 275  | 15,02 | 10,48 | 37,58  | 304,00  | 0,120 | 0,640 | 0,074 | 0,900 | 298,800 | 274,200 | 49,600 | 1,100 |
|     | Всего за день:            | 1085 | 43,23 | 50,43 | 141,16 | 1187,26 | 0,91  | 18,42 | 0,07  | 7,47  | 409,27  | 667,43  | 187,65 | 8,91  |

День 10 пятница

| № сб. реч. | Наименование блюда                                   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. Цен, ккал. | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |         |         |       |  |
|------------|------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|---------|---------|-------|--|
|            |                                                      |          |          |         |             |                | B1       | C      | A     | E     | Ca                   | P       | Mg      | Fe    |  |
| 88         | Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)  | 260      | 2,03     | 6,45    | 8,26        | 105,95         | 0,063    | 15,820 | 0,010 | 2,353 | 58,050               | 55,100  | 23,030  | 0,850 |  |
| 295/332    | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом (60/40)  | 100      | 11,21    | 11,99   | 12,95       | 205,05         | 0,168    | 1,380  | 0,033 | 1,960 | 35,260               | 75,250  | 17,620  | 1,120 |  |
| 309/52     | Макаронные изделия отварные/салат из свежкл отварной | 240      | 7,62     | 9,42    | 36,74       | 258,14         | 0,082    | 4,000  | 0,000 | 3,164 | 26,832               | 68,604  | 37,344  | 2,332 |  |
| 348        | Компот из изюма                                      | 200      | 0,35     | 0,08    | 29,85       | 122,20         | 0,020    | 0,000  | 0,000 | 0,080 | 20,320               | 19,360  | 8,120   | 0,450 |  |
|            | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами    | 60       | 7,20     | 0,78    | 33,30       | 154,50         | 0,095    | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 16,380               | 51,720  | 22,050  | 1,005 |  |
|            | Итого обед:                                          | 860      | 28,41    | 28,72   | 121,10      | 845,84         | 0,428    | 21,200 | 0,043 | 7,557 | 156,842              | 270,034 | 108,164 | 5,757 |  |

Полдник

|     |                           |      |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|-----|---------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| ТТК | Мучное кулинарное изделие | 75   | 9,22  | 5,48  | 29,18  | 202,00  | 0,080 | 0,040  | 0,034 | 0,900 | 50,800  | 90,200  | 21,600  | 0,900 |
| 389 | Сок фруктовый             | 200  | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,00   | 0,020 | 4,000  | 0,000 | 0,200 | 14,000  | 14,000  | 8,000   | 2,800 |
|     | Итого полдник:            | 275  | 10,22 | 5,48  | 49,38  | 286,00  | 0,100 | 4,040  | 0,034 | 1,100 | 64,800  | 104,200 | 29,600  | 3,700 |
|     | Всего за день:            | 1135 | 38,63 | 34,20 | 170,48 | 1131,84 | 0,528 | 25,240 | 0,077 | 8,657 | 221,642 | 374,234 | 137,764 | 9,457 |

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 во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П. Мотильный, В.А. Тутельян-М.: Делта 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 благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевчук.)
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.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микроэлементами