

СОГЛАСОВАНО:

Приложение № 2.1 к Контракту
№ _____ от _____ 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Именное
Учреждение
Ф.И.О. Руководитель учреждения

ООО "Ника-Плюс"

(Наименование учреждения)

Ф.И.О. Руководитель учреждения

Ф.И.О. Руководитель учреждения



Меню притопляваемых блюд двухнедельное (обеда и полдники) для двухразового питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования из многодетных семей, из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (для обучающихся во 2-ю смену, возрастная категория: 7-11 лет)



1 неделя

Сезон: зима

День 1 понедельник

Обед

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины						Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mг	Fe			
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280			
96	Расходники 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			
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,200	0,410	0,048	0,510	34,200	156,100	34,200	1,450			
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670			
	Итого обед:	720	24,53	23,93	100,99	715,47	0,386	19,820	0,058	8,403	130,530	294,210	100,490	4,050			
	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:	1065	28,38	28,74	159,32	1010,12	0,449	29,850	0,061	10,178	170,680	348,510	119,890	7,475			

Лейн 2 второй

День 2 вторник

Обед

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводв., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
67	Винегрет овощной	60	0,66	6,00	4,00	75,00	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
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		
27/331	Тфтели (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	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460		
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 микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	800	22,89	34,30	114,22	863,28	0,561	22,771	0,020	5,595	122,620	393,886	210,065	8,670		

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:	1075	37,91	44,78	151,80	1167,28	0,681	23,411	0,094	6,495	421,420	668,086	259,665	9,770

Обед																		
№ сб. реч.		Наименование Блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
70		Овощи натуральные соленые (огурцы)		60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300		
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 (60/30)		90	14,47	17,47	2,05	223,56	0,071	2,830	0,071	0,574	38,050	154,640	4,608	1,620		
143		Рагу из овощей		150	2,60	11,05	12,80	163,50	0,090	18,765	0,039	2,933	53,940	65,250	24,390	0,885		
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		40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
		Итого обед:		790	25,64	32,03	87,66	748,11	0,377	33,515	0,110	5,502	174,790	363,765	96,833	5,300		
Полдник																		
210		Омлет натуральный		53	5,35	2,35	0,96	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:		1103	36,81	39,36	143,72	1134,11	0,527	35,925	0,218	6,227	242,730	510,805	119,513	7,390		

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	Mg	Fe
52	Салат из свежколы отварной	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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, тушенная 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	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010
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	40	5	1	22	103	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	828	24,13	22,74	96,65	718,15	0,351	42,980	0,034	7,733	227,690	270,730	136,230	5,354
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:	1118	33,42	28,24	140,83	980,15	0,431	43,050	0,068	8,633	289,590	363,730	159,230	6,534

День 5 пятница

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ТТК	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	4,40	54,50	0,030	9,000	0,024	1,500	16,500	19,400	12,360	0,540		
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		
268/331	Биточки с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,060	0,000	0,000	0,970	4,860	37,170	21,120	1,110		
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	790	24,60	31,38	105,49	783,16	0,607	17,793	0,034	7,061	52,335	279,040	105,835	5,666		
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:	1065	34,82	36,86	154,87	1069,16	0,707	21,833	0,068	8,161	117,135	383,240	135,435	9,366		

2 неделя

День 6 понедельник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед																
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,030	2,630	0,000	0,210	14,400	26,720	18,230	0,640		
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 (60/30)	90	13,80	10,65	2,11	159,57	0,054	2,110	0,035	1,898	39,070	103,410	15,186	1,092		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,210	0,000	0,000	0,610	14,820	203,930	135,830	4,460		
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 микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	800	30,42	24,07	102,55	744,51	0,458	38,960	0,045	5,281	136,340	441,650	218,326	8,262		
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	34,27	28,88	160,88	1039,16	0,521	48,990	0,048	7,056	176,490	495,950	237,726	11,687		

День 7 вторник

№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Обед					Минеральные вещества				
							Витамины									
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	4,18	38,24	0,010	10,260	0,000	5,030	14,980	16,980	9,050	0,280		
101	Суп картофельный с крупной (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		
268/331	Котлета с соусом (свинина) (60/30)	90	7,79	17,27	9,90	203,96	0,226	2,968	0,010	2,166	14,230	99,510	22,080	1,296		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,47	137,25	0,140	18,160	0,000	0,180	36,980	86,600	27,750	1,010		
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670		
	Итого обед:	790	19,07	27,36	101,34	706,00	0,554	40,368	0,010	9,141	132,640	323,940	116,040	4,839		

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:	1065	34,09	37,84	138,92	1010,00	0,674	41,008	0,084	10,041	431,440	598,140	165,640	5,939

Обед															
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
67	Винегрет овощной	60	0,66	6,00	4,00	75,00	0,036	10,500	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
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 45/45	90	12	3	8	176	0,045	0,304	0,015	0,045	17,606	90,281	10,260	0,816	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,030	0,000	0,000	0,280	1,370	60,950	16,340	0,530	
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 микроэлементами	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670	
	Итого обед:	790	24,02	17,87	114,72	787,11	0,276	17,784	0,015	2,355	81,976	263,821	82,240	4,506	
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:	1120	31,86	25,54	180,51	1149,61	0,430	18,261	0,033	6,025	178,996	391,521	117,260	6,378	

День 9 четверг														
Обед														
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводь., г	Эн. Цен, ккал.	Витамины					Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,020	2,940	0,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
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)	175	12,30	29,50	16,58	383,00	0,370	6,760	0,000	3,090	28,690	180,220	42,840	3,020
349/сск	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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	725	23,67	35,44	88,47	774,05	0,701	16,255	0,000	6,085	88,115	344,620	118,975	6,740
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:	1000	38,69	45,92	126,05	1078,05	0,82	16,90	0,07	6,99	386,92	618,82	168,58	7,84

Обед														
День 10 пятница														
№ сб. реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводч. г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свежкы отварной	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,010	4,000	0,000	2,000	21,000	24,000	12,000	1,000
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 (60/30)	90	9,68	10,53	11,40	179,55	0,150	1,030	0,030	1,770	31,600	65,900	15,460	0,970
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	3,69	26,24	168,00	0,038	0,578	0,001	0,776	14,988	40,461	20,271	0,986
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	40	4,80	0,52	22,20	103,00	0,063	0,000	0,000	0,000	10,920	34,860	14,700	0,670
	Итого обед:	800	22,88	25,27	102,95	734,70	0,344	21,428	0,041	6,979	156,878	239,681	93,581	4,926

		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:	1075	33,10	30,75	152,33	1020,70	0,444	25,468	0,075	8,079	221,678	343,881	123,181	8,626

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. Мотильной и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П. Мотильной, 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 (А.Ю. Попова, И.В. Вратина, 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 соленные

фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используются йодированная соль.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микроэлементами