

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №4»



О.А. Исянгулова

2023г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

О.А. Кузнецова

«    »    2023г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
(ЗАВТРАК НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССОВ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
тк №30	Макаронные отварные с сыром	150	58,00	8,10	9,75	25,65	251	0,05	0,09	0,11	0,042	0,000													
тк №98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	208,3	76,3	8,71	1,13	73,5	0,002	0,007	0,015					
тк №166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,000	0,00				
тк №94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>560</b>	<b>141,00</b>	<b>19,27</b>	<b>18,32</b>	<b>71,19</b>	<b>559</b>	<b>0,176</b>	<b>0,455</b>	<b>1,855</b>	<b>0,232</b>	<b>0,080</b>	<b>463,64</b>	<b>348,2</b>	<b>70,8</b>	<b>3,6</b>	<b>432,47</b>	<b>0,019</b>	<b>0,01</b>	<b>0,064</b>					

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
тк №164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000					
тк №58	Каша молочная "Геркулес" с маслом	205	45,00	6,53	8,69	28,30	217	0,12	0,01	0,40	0,125	0,070	32,7	93,0	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100					
тк №100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000					
тк №166	Батон нарезной	60	10,00	4,56	1,80	30,00	156	0,07	0,02	0,00	0,000	0,000	12,0	39,0	8,40	0,66	55,8	0,000	0,000	1,200					
ивстр №1	Фрукт свежий	100	45,00	0,40	0,40	9,80	47	0,04	0,02	9,99	0,000	0,000	16,0	11,0	9,67	1,70	12,6	0,000	0,000	0,800					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>595</b>	<b>140,00</b>	<b>18,35</b>	<b>17,86</b>	<b>80,58</b>	<b>561</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>10,79</b>	<b>0,234</b>	<b>1,970</b>	<b>288,9</b>	<b>212,5</b>	<b>70,6</b>	<b>3,64</b>	<b>176,5</b>	<b>0,002</b>	<b>0,003</b>	<b>2,100</b>					

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
тк №24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	76,00	13,59	12,36	15,18	238	0,05	0,30	4,80	0,160	0,000	256,2	197,1	41,00	0,66	160,2	0,030	0,010	0,070					
тк №127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000					
тк №117	Булочка "Домашняя"	60	25,00	1,11	3,22	48,75	187	0,03	0,02	0,00	0,030	0,000	7,2	32,5	6,83	0,43	0,7	0,001	0,002	0,008					
тк №166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000					
ивстр №1	Фрукт свежий	100	45,00	0,40	0,40	9,80	47	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>515</b>	<b>160,00</b>	<b>17,20</b>	<b>16,32</b>	<b>96,26</b>	<b>574</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>19,80</b>	<b>0,340</b>	<b>0,000</b>	<b>297,6</b>	<b>304,3</b>	<b>80,30</b>	<b>5,04</b>	<b>255,4</b>	<b>0,061</b>	<b>0,012</b>	<b>0,190</b>					

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	30,00	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,03	5,00	0,000	0,000	10,0	31,0	10,50	0,016	1,6	0,000	0,000	0,025
тк№28	Омлет натуральный	180	69,00	13,23	6,63	10,79	292	0,04	0,09	3,87	0,011	0,000	19,9	129,0	20,81	0,86	186,0	0,003	0,001	0,360
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	1,47	1,57	13,33	73	0,01	0,06	1,90	0,006	0,000	59,3	52,3	20,31	0,26	60,8	0,030	0,000	0,080
тк№166	Батон нарезной	60	10,00	4,56	1,80	30,00	156	0,07	0,02	0,00	0,000	0,000	12,0	39,0	8,40	0,66	55,8	0,000	0,000	1,200
тк№170	Кондитерские изделия	25	30,00	0,25	0,00	29,85	80	0,08	0,45	0,00	0,011	0,000	0,0	154,5	34,00	0,75	231,0	0,003	0,000	0,025
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>		<b>515</b>	<b>159,00</b>	<b>21,06</b>	<b>10,10</b>	<b>87,22</b>	<b>621</b>	<b>0,25</b>	<b>0,65</b>	<b>10,77</b>	<b>0,028</b>	<b>0,000</b>	<b>101,1</b>	<b>405,8</b>	<b>94,02</b>	<b>2,55</b>	<b>535,3</b>	<b>0,036</b>	<b>0,001</b>	<b>1,690</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	71,00	9,00	9,05	15,20	233	0,07	0,06	0,00	0,012	0,000	10,1	77,0	6,89	0,42	100,2	0,008	0,020	0,760
тк№15	Картофельное пюре	150	31,00	3,15	6,75	21,90	164	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
тк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	10,00	0,25	0,06	10,39	43	0,00	0,01	2,80	0,000	0,000	2,7	1,3	1,60	0,06	11,8	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	24,80	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	100	45,00	0,40	0,40	9,80	47	0,04	0,02	9,99	0,000	0,000	16,0	11,0	9,67	1,70	12,6	0,000	0,000	0,800
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>		<b>625</b>	<b>161,00</b>	<b>14,70</b>	<b>16,60</b>	<b>82,09</b>	<b>547</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>28,33</b>	<b>0,198</b>	<b>0,810</b>	<b>87,2</b>	<b>214,1</b>	<b>50,37</b>	<b>4,97</b>	<b>319,6</b>	<b>0,017</b>	<b>0,021</b>	<b>2,040</b>

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тк№28	Колбасные изделия, тушеные с овощами	50/50	72,00	6,54	17,06	5,80	203	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	25,00	8,40	10,80	41,25	280	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
тк№100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000
тк№166	Батон нарезной	30	5,00	2,28	0,90	15,00	78	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>		<b>640</b>	<b>166,00</b>	<b>23,22</b>	<b>35,21</b>	<b>80,53</b>	<b>721</b>	<b>0,49</b>	<b>0,54</b>	<b>1,36</b>	<b>0,063</b>	<b>0,140</b>	<b>268,4</b>	<b>379,4</b>	<b>61,98</b>	<b>1,68</b>	<b>405,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,007</b>	<b>1,180</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тк№62	Каша молочная рисовая с маслом	205	40,00	4,94	7,13	31,96	212	0,12	0,16	0,55	0,040	0,000	124,0	176,0	45,00	0,75	89,0	0,025	0,006	0,040
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	1,47	1,57	13,33	73	0,01	0,06	1,90	0,006	0,000	59,3	52,3	20,31	0,26	60,8	0,030	0,000	0,080
тк№55	Ватрушка "Царская" (вариант 2)	100	58,00	12,49	12,39	25,70	270	0,04	0,28	0,15	0,000	0,000	131,3	122,4	28,68	1,56	137,6	0,001	0,001	0,020
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	24,80	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	100	45,00	0,40	0,40	9,80	47	0,04	0,02	9,99	0,000	0,000	16,0	11,0	9,67	1,70	12,6	0,000	0,000	0,800
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>		<b>635</b>	<b>167,00</b>	<b>21,20</b>	<b>21,83</b>	<b>105,59</b>	<b>662</b>	<b>0,27</b>	<b>0,55</b>	<b>12,59</b>	<b>0,196</b>	<b>0,000</b>	<b>340,5</b>	<b>419,9</b>	<b>120,76</b>	<b>5,63</b>	<b>373,3</b>	<b>0,056</b>	<b>0,007</b>	<b>0,940</b>

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	86,00	8,25	8,9	9,98	153	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220
тк№22	Макаронные изделия отварные	150	18,00	5,25	6,15	35,25	221	0,04	0,04	0,00	0,018	0,072	11,3	0,9	7,53	0,00	17,3	0,002	0,000	0,140
тк№37	Витаминизированный напиток	200	25,00	0,00	0,00	29,20	95	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Батон нарезной	30	5,00	2,28	0,90	15,00	78	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>		<b>640</b>	<b>184,00</b>	<b>20,18</b>	<b>20,75</b>	<b>95,43</b>	<b>636</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>6,67</b>	<b>0,058</b>	<b>0,212</b>	<b>223,3</b>	<b>263,6</b>	<b>63,23</b>	<b>1,68</b>	<b>442,2</b>	<b>0,019</b>	<b>0,004</b>	<b>0,990</b>

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000					
ттк№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	205	35,00	7,33	8,12	35,70	245	0,16	0,02	0,00	0,000	0,000	28,0	112,0	42,00	1,40	102,0	0,000	0,002	0,000					
ттк№98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019					
ттк№166	Батон нарезной	60	10,00	4,56	1,80	30,00	156	0,07	0,02	0,00	0,000	0,000	12,0	39,0	8,40	0,66	55,8	0,000	0,000	1,200					
инстр№1	Фрукт свежий	100	45,00	0,40	0,40	9,80	47	0,04	0,02	9,99	0,000	0,000	16,0	11,0	9,67	1,70	12,6	0,000	0,000	0,800					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>585</b>	<b>141,00</b>	<b>20,52</b>	<b>18,73</b>	<b>90,24</b>	<b>617</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>10,78</b>	<b>0,103</b>	<b>1,900</b>	<b>297,4</b>	<b>283,2</b>	<b>91,07</b>	<b>4,92</b>	<b>247,1</b>	<b>0,003</b>	<b>0,004</b>	<b>2,019</b>					

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
ттк№78	Котлета рубленная из птицы (грудка)	90	82,00	10,87	5,76	12,05	164	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100					
тк№15	Картофельное пюре	150	31,00	3,15	6,75	21,90	164	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480					
ттк№127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000					
ттк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000					
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>660</b>	<b>181,00</b>	<b>22,42</b>	<b>17,99</b>	<b>74,88</b>	<b>578</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>16,64</b>	<b>0,216</b>	<b>0,890</b>	<b>267,3</b>	<b>357,2</b>	<b>93,53</b>	<b>3,98</b>	<b>492,1</b>	<b>0,025</b>	<b>0,004</b>	<b>0,610</b>					

	<b>Итого за 2 недели (10 дней)</b>		<b>1600,00</b>	<b>198,12</b>	<b>193,71</b>	<b>864,01</b>	<b>6074</b>	<b>2,48</b>	<b>4,22</b>	<b>119,59</b>	<b>1,668</b>	<b>6,002</b>	<b>2635,4</b>	<b>3188,3</b>	<b>796,7</b>	<b>37,69</b>	<b>3679,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,073</b>	<b>11,823</b>					
	<b>Средние показатели в день (от 10 дней)</b>		<b>160,00</b>	<b>19,81</b>	<b>19,37</b>	<b>86,40</b>	<b>607,43</b>	<b>0,25</b>	<b>0,42</b>	<b>11,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,60</b>	<b>263,54</b>	<b>318,83</b>	<b>79,67</b>	<b>3,77</b>	<b>367,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,18</b>					
	<b>Выполнение в процентах среднее (от 10 дней)</b>	<b>СанПиН</b>		<b>103</b>	<b>98</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>83</b>	<b>120</b>	<b>80</b>	<b>98</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>116</b>	<b>127</b>	<b>126</b>	<b>134</b>	<b>101</b>	<b>91</b>	<b>158</b>					

- \* Примерное циклическое меню рассчитано на один прием пищи (завтрак), норматив потребления пищевых веществ и энергии 25%
- \* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями, мясо говядины, рыба, мясо птицы, мука пшенич. в/с, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, витаминизированные напитки, фрукты свежие.
- \* Использованная литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания); Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21 Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г) Циклическое двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)