

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №4»

О.А. Исянгулова

2023г

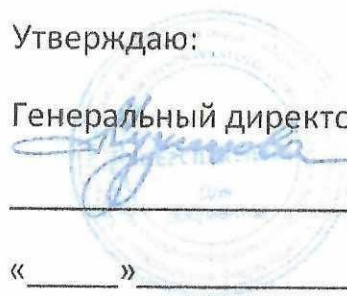


Утверждаю:

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 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
Завтрак																				
тк №30	Макаронь отварные с сыром	200	28,00	10,80	14,00	36,20	314	0,07	0,12	0,15	0,056	0,000	277,7	101,5	11,58	1,50	97,7	0,003	0,009	0,020
тк №127	Чай с сахаром	210	5,00	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 №166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	3,00	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
тк №94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	30,00	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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		590	66,00	17,3	19,14	77,13	505	0,18	0,42	1,25	0,236	0,080	467,81	302,2	50,6	3,04	392,2	0,017	0,012	0,05

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
Завтрак																				
тк №164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	15	15,00	3,95	3,99	0,00	53	0,01	0,05	0,11	0,070	1,430	132,0	37,5	5,25	0,15	7,4	0,000	0,001	0,000
тк №58	Каша молочная "Геркулес" с маслом	205	23,00	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	11,00	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	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	60	6,00	6,42	2,70	28,52	164	0,24	0,16	0,12	0,000	0,000	75,0	77,4	24,60	2,16	84,3	0,009	0,009	0,000
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		490	55,00	18,50	17,03	69,30	505	0,38	0,29	0,89	0,211	1,500	291,9	227,4	75,4	3,39	189,9	0,011	0,011	0,100

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
Завтрак																				
тк №24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	50,00	12,36	16,59	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	5,00	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 №166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	6,00	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
инстр №1	Фрукт свежий	150	30,00	2,30	0,80	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,000	13,6	47,6	2,40	0,02	16,1	0,000	0,000	0,800
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		530	91,00	18,66	18,07	81,61	544	0,18	0,43	21,80	0,310	0,000	280,0	302,9	61,37	2,07	251,8	0,030	0,010	0,870

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
Завтрак																				
тк №167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	10,00	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	35,00	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	12,00	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	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
тк №170	Кондитерские изделия	50	15,00	0,34	3,50	29,20	150	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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		510	75,00	19,80	13,15	70,83	617	0,30	0,71	10,83	0,028	0,000	126,6	403,5	97,92	2,97	521,8	0,036	0,010	0,490

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуска	Пищевые вещества			ЭП, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
	Завтрак																								
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	36,00	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	180	18,00	3,78	8,10	26,28	196	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					
тгк №127	Чай с сахаром	210	5,00	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					
тгк №166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	6,00	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					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	550	65,00	16,78	17,83	76,41	591	0,14	0,25	15,54	0,198	0,810	68,8	201,8	39,97	3,24	297,6	0,017	0,021	1,240					

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуск	Пищевые вещества			ЭП, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг												
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
	Завтрак																								
тгк №57	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	205	23,00	5,04	7,31	27,51	196	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	20,00	102,00	36,00	0,80	68	0,000	0	0,000					
тгк №98/1	Какао с молоком	200	15,00	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					
тгк №35	Слойка с яблоком (тесто слоеное пром. произ-ва)	100	32,00	6,13	8,63	17,88	167	0,13	0,02	1,93	0,01	0,00	19,93	0,00	0,00	1,11	0,00	0,002	0,009	0,26					
тгк №166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	5,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	535	75,00	17,35	20,38	74,39	544	0,31	0,20	2,64	0,017	0,000	142,8	211,9	72,30	3,95	177,1	0,005	0,018	0,279					

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 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
	Завтрак																			
ттк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	35,00	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	180	15,00	8,40	10,80	41,25	280	0,36	0,14	0,00	0,200	0,072	151,3	155,7	24,83	0,28	31,4	0,018	0,004	0,650
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	11,00	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
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	550	64,00	19,75	30,86	73,79	636	0,59	0,37	0,32	0,216	0,072	258,5	282,0	53,22	2,33	206,2	0,018	0,014	0,650

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 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
	Завтрак																			
ттк№62	Каша молочная рисовая с маслом	205	23,00	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
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	12,00	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№25	Ватрушка с творогом	60	23,00	6,28	5,36	25,46	157	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
ттк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,00	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
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	525	61,00	14,59	14,40	95,55	502	0,23	0,53	2,60	0,196	0,000	324,5	408,9	111,09	3,93	360,7	0,056	0,007	0,140

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 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
	Завтрак																			
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	49,00	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	180	12,00	6,30	7,38	42,30	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
ттк№37	Витаминизированный напиток	200	10,00	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
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	520	74,00	17,76	17,63	95,74	551	0,22	0,21	5,63	0,028	0,132	74,8	140,3	50,33	2,28	237,6	0,005	0,010	0,360

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
	Завтрак																			
ттк№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	205	21,00	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	15,00	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	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	30,00	1,35	0,30	14,25	65	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	585	69,00	14,86	12,86	78,95	491	0,36	0,23	90,71	0,010	0,000	181,9	256,4	98,80	3,89	216,6	0,003	0,011	0,019

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
	Завтрак																			
ттк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	49,00	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
ттк№15	Картофельное пюре	180	18,00	3,78	8,10	26,28	196	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	5,00	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
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	540	80,00	18,65	14,54	73,26	522	0,14	0,32	15,54	0,186	0,810	87,3	214,7	72,53	3,83	273,1	0,011	0,001	0,580

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
	Завтрак																			
ттк№59	Каша манная молочная жидкая	205	20,00	5,93	7,13	30,94	212	0,06	0,02	0,00	0,000	0,00	24,00	36,00	10,00	0,40	56	0,000	0	0,000
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	11,00	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
ттк№88	Блинчики со сгущенным молоком	50/10	30,00	4,61	9,46	16,36	169	0,07	0,02	1,93	0,01	0,00	19,93	46,46	11,69	1,11	11,75	0,002	0,009	0,110
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	505	65,00	15,35	19,59	74,04	534	0,26	0,19	2,25	0,023	0,000	133,6	140,7	40,08	2,66	132,5	0,002	0,019	0,110

	Итого за 2 недели (12 дней)		840,00	209,35	215,48	941,00	6541,08	3,29	4,15	170,00	1,66	3,40	2438,54	3094,84	823,55	37,58	3257,03	0,21	0,14	4,89
	Средние показатели в день (от 12 дней)		70,00	17,45	17,96	78,42	545,09	0,27	0,35	14,17	0,14	0,28	203,21	257,90	68,63	3,13	271,42	0,02	0,01	0,41
	Выполнение в процентах среднее (от 10 дней)	СанПиН		97	98	102	100	98	108	101	77	14	85	107	114	87	113	88	120	51

* 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.

* Используемая 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 рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептур 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)