

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №4»

_____ О.А. Исянгулова

« » _____ 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»



_____ О.А. Кузнецова

« » _____ 2024г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

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

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F				
	Завтрак																							
тк№30	Макароны отварные с сыром	175	63,00	8,10	9,75	25,65	251	0,05	0,09	0,11	0,042	0,000	208,3	76,3	8,71	1,13	73,5	0,002	0,007	0,015				
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	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019				
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	50	8,00	3,17	0,57	20,67	100	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00				
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 2,5%)	135	60,00	3,38	4,32	14,85	112	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)	560	156,00	17,62	17,73	75,91	562	0,176	0,455	1,855	0,232	0,080	463,64	348,2	70,8	3,6	432,47	0,019	0,01	0,064				

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F				
	Завтрак																							
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	50	10,00	3,80	1,50	25,00	130	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	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	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				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	635	174,00	17,79	17,61	81,23	559	0,26	0,19	15,80	0,234	1,970	296,9	218,0	75,4	4,50	182,9	0,032	0,003	1,412				

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F				
	Завтрак																							
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	3,11	6,22	35,70	211	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				
инстр№1	Фрукт свежий	100	53,00	0,40	0,30	10,30	47	0,03	0,03	10,00	0,000	0,000	16,0	16,5	9,00	2,20	19,0	0,030	0,000	0,112				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	515	168,00	19,20	19,22	83,71	598	0,17	0,39	14,80	0,340	0,000	289,6	304,3	74,80	4,68	255,4	0,061	0,012	0,190				

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																			
тгк№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
тгк№28	Омлет натуральный	180	69,00	8,65	6,63	10,79	137	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
тгк№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
тгк№166	Батон нарезной	50	10,00	3,80	1,50	25,00	130	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
тгк№170	Кондитерские изделия	25	30,00	2,45	8,68	25,20	189	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)	505	159,00	17,92	18,48	77,57	549	0,25	0,65	10,77	0,028	0,000	101,1	405,8	94,02	2,55	535,3	0,036	0,001	1,690

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																			
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	71,00	13,00	8,80	15,20	196	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
тгк№15	Картофельное пюре	150	31,00	3,15	9,75	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
тгк№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
тгк№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
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	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
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	645	195,00	18,90	19,40	75,34	534	0,19	0,28	33,34	0,198	0,810	95,2	219,6	55,20	5,83	326,0	0,047	0,021	1,352

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
тгк№28	Колбасные изделия, тушеные с овощами	50/50	72,00	6,54	12,06	3,60	149	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	
тгк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	25,00	6,49	4,35	32,46	195	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	
тгк№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	
тгк№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	
инстр№2	Сок с трубочкой (1 шт)	200	39,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	690	155,00	17,91	19,16	83,74	585	0,46	0,30	4,26	0,033	0,060	102,4	250,9	48,98	4,33	426,6	0,001	0,004	1,150	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
тгк№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	
тгк№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	
тгк№55	Ватрушка "Царская" (вариант 2)	100	58,00	12,19	12,19	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	
тгк№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	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	545	112,00	19,23	19,66	80,19	584	0,22	0,48	0,70	0,190	0,000	265,5	356,6	91,65	3,70	302,1	0,026	0,007	0,060	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
тгк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	86,00	5,07	7,19	7,32	114	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	
тгк№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	
тгк№37	Витаминизированный напиток	200	25,00	0,00	0,00	20,00	80	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	
тгк№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	
тгк№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	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	640	184,00	17,00	19,04	83,57	582	0,18	0,40	6,67	0,058	0,212	223,3	263,6	63,23	1,68	442,2	0,019	0,004	0,990	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F					
	Завтрак																								
тгк№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					
тгк№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					
тгк№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					
тгк№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					
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	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					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	605	170,00	18,44	17,88	80,89	563	0,27	0,20	15,79	0,103	1,900	299,4	269,2	91,70	5,45	225,6	0,033	0,004	0,731					

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F					
	Завтрак																								
тгк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	82,00	10,61	8,19	15,06	176	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					
тгк№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					
тгк№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					
тгк№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					
тгк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 2,5%)	135	60,00	3,38	4,32	14,85	112	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)	615	187,00	19,24	19,60	74,34	554	0,19	0,58	16,64	0,216	0,890	267,3	357,2	93,53	3,98	492,1	0,025	0,004	0,610					

	Итого за 2 недели (10 дней)		1660,00	183,25	187,78	796,49	5669	2,37	3,93	120,63	1,632	5,922	2404,4	2993,5	759,4	40,30	3620,6	0,30	0,070	8,249					
	Средние показатели в день		166,00	18,33	18,78	79,65	566,92	0,24	0,39	12,06	0,16	0,59	240,44	299,35	75,94	4,03	362,06	0,03	0,01	0,82					
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН		95	95	95	97	79	112	80	96	24	87	109	121	134	132	119	87	110					

* 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, говядина, рыба, мясо птицы, 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)