

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 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F				
	Завтрак																							
тк №30	Макароны отварные с сыром	200	42,00	9,89	12,22	42,68	321	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	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				
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	80,00	16,39	17,36	71,21	512	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: весенне-летний

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	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	30,00	6,53	8,69	31,29	229	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)	495	73,00	19,81	18,36	72,29	534	0,38	0,30	0,92	0,234	1,970	335,9	239,9	77,1	3,44	192,4	0,011	0,012	0,100				

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F				
	Завтрак																							
тк №57	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	205	29,00	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				
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 пшеничный / масло сливочное	30,10	9,00	3,31	8,55	14,36	148	0,16	0,11	0,08	0,040	0,000	52,0	54,6	16,40	1,44	59,4	0,000	0,010	0,000				
инстр №1	Фрукт свежий	150	40,00	2,25	0,75	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)	605	83,00	10,80	16,61	83,50	530	0,27	0,23	17,08	0,040	0,000	85,9	204,2	55,67	2,29	145,8	0,000	0,010	0,800				

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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	Ca	Р	Mg	Fe	К	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	53,00	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				
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)	60	6,00	6,42	2,70	28,52	164	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	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)	540	96,00	20,54	19,68	81,09	583	0,30	0,71	10,83	0,028	0,000	126,6	405,5	97,92	2,97	521,8	0,036	0,010	0,490				

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	50,00	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	
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	
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	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	550	79,00	20,78	17,58	76,41	554	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: весенне-летний
 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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
тк №57	Каша молочная "Дружба"	205	32,00	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	
тк №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	
тк №35	Слойка с яблоком (тесто слоеное пром.пр-ва)	100	43,00	6,13	8,63	17,88	167	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 пшеничный в/с (йодированный)	60	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)	565	93,00	17,35	20,38	74,39	544	0,18	0,19	3,51	0,010	0,000	125,7	213,2	73,90	2,90	188,9	0,003	0,009	0,019	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F			
	Завтрак																						
ткк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	52,00	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	0,000	0,000	0,000
ткк№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	0,004	0,650		
ткк№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	0,000		
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	60	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	0,000		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	550	81,00	19,75	25,86	71,59	582	0,59	0,37	0,32	0,216	0,072	258,5	282,0	53,22	2,33	206,2	0,018	0,014	0,014	0,650		

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F			
	Завтрак																						
ткк№62	Каша молочная рисовая с маслом	205	35,00	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	0,006	0,040		
ткк№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	0,000		
ткк№25	Ватрушка с творогом	75	28,00	8,34	7,37	25,62	202	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			
ткк№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	0,000		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	550	71,00	15,38	14,84	92,51	516	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 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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F			
	Завтрак																						
ткк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	56,00	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			
ткк№22	Макаронные изделия отварные	180	12,00	6,30	7,38	42,30	265	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			
ткк№37	Витаминизированный напиток	200	10,00	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			
ткк№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	0,000		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	520	81,00	14,58	15,92	83,88	541	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: весенне-летний
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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F			
	Завтрак																						
ткк№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	205	29,00	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	0,000		
ткк№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	0,000	0,019		
ткк№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	0,000		
инстр№1	Фрукт свежий	150	40,00	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	0,000		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	585	87,00	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: весенне-летний
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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F		
	Завтрак																					
тгк№78	Котлета рубленая из птицы	100	68,00	13,58	9,19	15,06	205	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,000	0,100	
тгк№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	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)	550	99,00	21,36	17,97	76,27	563	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: весенне-летний
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	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F		
	Завтрак																					
тгк№59	Каша манная молочная жидкая	205	28,00	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	56,00	0,000	0,000	0,000		
тгк№100	Чай с сахаром и молоком	210	11,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,02	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000		
тгк№88	Блинчики со сгущенным молоком	50/10	30,00	6,61	10,46	18,36	194	0,07	0,02	0,01	0,010	0,000	19,9	46,5	11,69	1,11	11,8	0,002	0,009	0,110		
тгк№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)	445	73,00	17,35	20,59	76,04	559	0,26	0,19	0,09	0,026	0,000	133,6	140,8	40,08	2,66	132,5	0,002	0,019	0,110		

	Итого за 2 недели (12 дней)		996,00	208,95	218,01	938,13	6509,32	3,24	3,90	162,12	1,40	3,87	2212,24	2957,69	801,76	36,57	3106,72	0,15	0,14	4,48
	Средние показатели в день		83,00	17,41	18,17	78,18	542,44	0,27	0,33	13,51	0,12	0,32	184,35	246,47	66,81	3,05	258,89	0,01	0,01	0,37
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН		97	99	102	100	96	102	96	65	16	77	103	111	85	108	62	113	47

* 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, 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)