

УТВЕРЖДАЮ:

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (11-18 лет), и для учащихся с ограниченными возможностями
здоровья с 5 по 11 класс (11-18 лет), завтрак стоимостью 90 руб. 13 коп., обед 90 руб. 13 коп.
для муниципальных общеобразовательных школ**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День1 /неделя 1:										
Понедельник										
<i>Завтрак</i>										
Фрикадельки в соусе гов с/см	100	15.50	11.00	8.70	193.00	0.08	0.18	0.80	163.00	280/330М
Макароны отварные	180	6.79	5.41	31.72	202.14	0.005	0.005	0.11	4.86	202/309ММ
Закуска из овощей по сезону	20-60	6.60	0.26	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	338М
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.06	0.19	1.59	152.22	376М
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	31.96	17.85	85.78	606.94	0.21	0.40	12.50	343.68	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Борщ с капустой и картофелем	250	2.00	5.20	13.10	106.00	0.04	0.04	8.54	39.78	82М
Биточки мясные	100	10.50	27.34	10.82	333.80	0.29	0.08	3.50	9.41	294/330М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	8.60	6.10	38.64	243.75	0.21	0.11	0.00	14.82	171/302М
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 344,348, 349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	26.05	40.24	122.98	960.93	0.62	0.35	13.04	96.39	
Всего за Понедельник	1430	58.01	58.09	208.76	1567.87	0.83	0.75	25.54	440.07	
День 2/неделя 1: Вторник										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Плов из птицы	200	18.01	8.95	36.45	298.66	0.14	0.14	6.50	36.09	291М
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376М
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК

Фрукты по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	338M
Итого за _Завтрак	600	21.75	10.19	74.11	475.46	0.19	0.25	6.63	60.79	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2.90	2.50	21.00	120.00	0.09	0.05	6.60	23.36	103M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	8.78	4.46	3.42	105.00	0.05	0.05	3.36	35.16	229M
Пюре картофельное	180	3.84	6.98	20.48	157.05	0.14	0.11	18.16	37.70	312M
Напиток	200	0.31	0.00	39.40	160.00	0.01	0.020	2.40	22.46	358M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Итого за Обед	750	20.62	15.38	116.84	704.83	0.36	0.34	30.62	136.88	
Всего за Вторник	1350	42.37	25.57	190.95	1180.29	0.55	0.59	37.25	197.67	
День 3/неделя 1: Среда										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-40	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Котлеты мясные (особые)	100	8.80	11.81	9.34	180.00	0.10	0.01	0.01	14.82	269/331M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6.60	5.73	37.88	229.50	0.00	0.17	0.02	16.64	171/302M
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	600	19.14	18.78	84.88	586.30	0.15	0.29	0.16	56.16	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.48	5.27	16.53	148.25	0.18	0.06	4.66	34.14	102M
Котлеты рублен.из птицы	100	10.04	11.33	11.88	190.00	0.03	0.13	19.20	45.80	294/330M
Макаронные изделия отварные	180	6.79	5.41	31.72	202.14	0.06	0.03	0.00	4.86	202/309M
Напиток	200	0.60	0.09	32.00	132.80	0.01	0.20	0.70	32.40	375/376M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Итого за Обед	850	27.70	23.54	124.67	835.97	0.35	0.53	24.66	135.40	
Всего за Среду	1450	46.84	42.32	209.55	1422.27	0.50	0.82	24.82	191.56	
День 4/неделя 1: Четверг										
<i>Завтрак</i>										
Биточки руб из птицы	100	9.04	10.20	10.69	171.00	0.08	0.22	2.72	137.04	294/330M
Каша ячневая	180	5.51	8.87	33.70	246.40	0.12	0.05	0.00	24.05	171/302M
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.04	0.10	0.10	6.00	
Фрукты по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	338M
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за _Завтрак	680	18.69	20.71	91.85	641.20	0.31	0.40	12.85	201.79	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-40	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	2.00	4.30	10.00	89.75	0.05	0.04	12.62	39.40	88/92M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	11.20	16.70	6.60	222.50	0.03	0.09	0.80	39.60	278/331M
Рис отварной	180	4.38	4.32	6.44	251.60	0.15	0.09	21.00	14.64	304M
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	830	22.53	26.92	83.46	841.23	0.31	0.34	35.42	126.02	
Всего за Четверг	1510	41.22	47.63	175.31	1482.43	0.62	0.74	48.27	327.81	
День 5/неделя 1: Пятница										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Гуляш мясной	100	10.67	28.19	2.89	309.00	0.25	0.08	0.83	18.00	260M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7.56	5.45	46.62	265.50	0.12	0.05	0.00	24.05	171/302M
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00

Итого за _Завтрак	580	21.97	34.88	87.17	751.30	0.42	0.24	0.96	66.75	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Рассольник ленинградский	250	2.52	6.36	14.98	107.25	0.07	0.05	6.70	23.32	96M
Котлеты рубленые из птицы	100	10.04	11.33	11.88	190.00	0.05	0.08	1.30	35.01	294/330M
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7.70	12.42	44.60	329.40	0.21	0.11		14.82	171/302M
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	850	25.21	31.71	131.88	904.03	0.41	0.36	9.00	105.53	
Всего за Пятницу	1430	47.18	66.59	219.05	1655.33	0.84	0.60	9.96	172.28	
Итого за неделю в среднем завтрак	507	18.92	17.07	70.63	510.20	0.21	0.26	5.52	121.53	
Итого за неделю в среднем обед	688	20.35	22.97	96.64	707.83	0.34	0.32	18.79	100.04	
День 1 /неделя 2:										
Понедельник										
<i>Завтрак</i>										
Котлета рубл из птицы	100	10.04	11.33	11.88	190.00	0.10	0.09	0.12	125.03	294/330M
Каша гречневая	180	10.32	7.32	46.33	292.50	0.03	0.03	0.00	22.00	171/302M
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.00	0.01	0.00	6.00	
Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	2.83	14.20	376/377M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	24.16	19.89	96.07	661.30	0.17	0.14	2.95	174.83	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.90	103.75	0.04	0.04	8.54	39.78	82M
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	12.40	18.50	7.30	247.20	0.03	0.09	0.80	39.60	297/330M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7.50	5.40	38.85	265.32	0.12	0.05	0.00	24.05	171/302M
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	26.65	30.42	117.47	893.65	0.28	0.30	10.34	135.81	
Всего за Понедельник	1430	50.81	50.31	213.54	1554.95	0.45	0.44	13.29	310.64	
День 2 /неделя 2: Вторник										
<i>Завтрак</i>										
Птица отварная	100	12.68	23.40	0.45	297.70	0.08	0.22	2.72	137.04	288/293М
Макаронаты отварные	180	6.64	5.40	31.74	202.14	0.03	0.02	10.00	16.00	202/309М
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376М
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	23.06	30.04	69.85	676.64	0.16	0.35	12.85	177.74	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп крестьянский с крупой	250	1.49	4.91	6.09	76.25	0.03	0.03	7.90	28.70	98М
Плов из птицы	200	18.01	8.95	36.45	298.66	0.14	0.14	6.50	36.09	291М
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	760	24.45	15.46	102.96	652.29	0.25	0.15	15.40	97.17	
Всего за Вторник	1340	47.51	45.50	172.81	1328.93	0.41	0.50	28.25	274.91	
День 3/неделя 2: Среда										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	10.04	11.33	11.88	190.00	0.07	0.07	0.59	39.80	294/330М
Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.32	46.36	292.50	0.21	0.11	0.00	14.82	171/302М
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376М
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	24.10	19.89	95.90	659.30	0.33	0.29	0.72	79.32	
<i>Обед</i>										

Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	250	2.90	2.50	17.45	118.25	0.09	0.05	6.60	94.60	103М
Запеканка картофельная с макаронами	125	16.64	20.89	19.80	435.00	0.25	0.08	0.16	17.18	256М
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	655	24.49	24.99	97.67	830.63	0.42	0.25	7.76	144.16	
Всего за Среду	1235	48.59	44.88	193.57	1489.93	0.75	0.54	8.48	223.48	
День 4 /неделя 2: Четверг										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	100	7.10	7.95	9.30	137.20	0.17	0.07	0.65	25.40	278/331М
Макаронные изделия отварные	180	5.56	8.10	26.50	201.45	0.06	0.03	0.00	6.06	202/309М
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376М
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	16.40	17.29	73.46	515.45	0.28	0.21	0.78	56.16	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.70	0.08	0.05	8.25	26.70	101М
Фрикадельки из птицы	100	14.06	33.71	18.95	247.20	0.43	0.17	7.72	32.79	297/330М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.58	5.40	46.62	265.50	0.14	0.06	0.00	28.86	171/302М
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	28.57	43.42	138.10	875.78	0.74	0.40	16.97	120.73	
Всего за Четверг	1430	44.97	60.71	211.56	1391.23	1.02	0.60	17.75	176.89	
День 5 /неделя 2: Пятница										
<i>Завтрак</i>										

Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Курица тушеная с морковью	100	14.10	5.67	4.33	126.40	0.03	0.04	1.10	20.70	54-25M*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7.92	6.87	45.45	275.40	0.00	0.17	0.02	16.64	171/302M
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	25.76	13.78	87.44	578.60	0.08	0.32	1.25	62.04	
<i>Обед</i>										
Салат из овощей по сезону	20-60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	0.01	11.88	31.30	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.48	6.77	16.53	148.25	0.18	0.06	4.66	34.14	102M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	0.05	3.36	35.16	229M
Пюре картофельное	180	4.60	8.37	24.57	188.46	0.14	0.11	18.16	37.70	312M
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02		0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.75	1.45	25.70	131.00	0.05	0.01	0.00	9.50	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	25.88	24.92	113.43	784.71	0.46	0.25	38.96	166.58	
Всего за Пятницу	1430	51.64	38.70	200.87	1363.31	0.54	0.57	40.21	228.62	
Итого за неделю в среднем завтрак	483	18.91	16.82	70.45	515.22	0.17	0.22	3.09	91.68	
Итого за неделю в среднем обед	661	21.67	23.20	94.94	672.84	0.36	0.22	14.91	110.74	
Итого за завтрак		226.99	203.30	846.51	6152.49	2.30	2.89	51.65	1279.26	
<i>Среднее значение за завтрак</i>		18.92	16.94	70.54	512.71	0.19	0.24	4.30	106.61	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0.25	0.21	0.21	0.22	0.16	0.17	0.07	0.10	
Итого за обед		252.15	277.00	1149.46	8284.05	4.20	3.26	202.17	1264.67	

<i>Среднее значение за обед</i>		21.01	23.08	95.79	690.34	0.35	0.27	16.85	105.39	
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		0.27	0.29	0.29	0.29	0.29	0.19	0.28	0.10	
<i>Итого за день</i>		479.14	480.30	1995.97	14436.54	6.51	6.15	253.82	2543.93	
<i>Среднее значение за день</i>		39.93	40.03	166.33	1203.05	0.54	0.51	21.15	211.99	
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		0.52	0.51	0.50	0.51	0.45	0.37	0.35	0.19	
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	1100.00	
Распределение ЭЦ				Норма						
	Завтрак		0.22	20-25%						
	Обед		0.29	30-35%						

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.