

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



О.Е. Южакова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школьное питание»



**Двухнедельное меню горячего бесплатного питания
для возрастной категории 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов
(для детей с ОВЗ и инвалидов)**

Разработано в соответствии с требованиями

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Экспертное заключение № 05-058/169 от 08.06.2022

ФГБУЗ ЦГиЭ №31 ФМБА России

1 неделя
1 день Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	13,9	13,1	12,5	222,6	0,05	0,11	47	1,07	1,5	24	104	15	0,6
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	6,1	3,4	12,3	104,9	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4,2	4,0	30,6	175,9	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	0,26	0,17	13,81	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	505	27,76	25,67	67,71	610,1	0,23	0,22	135	2,51	13,44	230	255,5	46,9	2,52

ОБЕД

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
132 *	Суп из овощей со сметаной	250	4,8	7,3	12,4	135,0	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1,0
401 *	Рулетик мясной запеченный	105	16,2	11,1	8,7	200,1	0,18	0,1	100	0,3	5	15	70	10	1,0
516 *	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой	180	9,0	8,0	38,0	225,1	0,07	0,01	80	1,5	3	15	86	26	0,5
Хлебобулочная	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот	200	0	0	31	124,7	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	785	36	27,4	116	831	0,424	0,382	200,7	3,13	21,3	321,6	423,1	78,6	4,405

**2 день
Завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
365 *	Пудинг из творога топпингом	180	14,4	14,9	45,6	374,1	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебо завод	Батон	20	1	1	5	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
629 **	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	515	16,56	17	82	544,5	0,234	0,262	123,3	1,18	10,6	195,6	212,5	62,2	3,75

Обед

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
110**	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	7,2	13,5	128	0,145	0,15	17	0,5	1	102	77,5	8,5	0,35
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	100	17	15	9,7	244,2	0,07	0,14	50	1,06	12,0	134,6	204,4	36	0,2
523	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	7,8	32,7	230,2	0,1	0,1	0	0,6	7	80	40,5	20	0,3
Хлебо завод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6	1	26	145	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
600 **	Компот	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	750	32	31	129	779,2	0,369	0,412	67	2,89	23,5	336,15	358,4	81,7	1,955

3 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
114* 334 *	Фрикадель паровая мясная макаронными изделиями отварными	200	12,65	16,55	39,15	356,15	0,17	0,20	75	0,15	7,45	214,3	157,3	26,3	0,6
Хлебо завод	Батон	20	1	1	5	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
Мол. зав	Йогурт	125	4	3,1	11,2	87	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
	Итого	545	18	21	79	592	0,54	0,472	180	0,93	11,3	256,2	239,6	54,8	1,98

Обед

355 *	Суп-пюре «Детский» с гренками	250	8,2	10,6	29,5	241,5	0,105	0,03	105	0,1	4,8	20	92,5	18,5	0,06
401 *	Пудинг рыбный	100	12,8	6,7	10,3	143,7	0,05	0,06	30	0,15	6,0	34	104,5	17,5	1,35
472 *	Пюре картофельное с овощной гарнировкой	170	4	10	26	170	0,1	0,05	30	0,05	6,2	16	72	1	0,07
Хлебо завод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6	1	26	145	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	770	31	29	106	758	0,329	0,362	166	1,23	21,5	148,1	330	71,2	3,385

4 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	16	18	31	330,3	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
ГТК №56	Детский бургер	100	8,5	8,4	25,5	211,6	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
629*	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого:	520,0	25	26	72	603,9	0,2	0,21	102	2,64	6,9	148,7	231	39,6	2,44

Обед

140* *	Суп картофельный с вермишелью	250	13	5	18	168	0,055	0,05	5	0,8	8	63	198,6	2,5	0,65
437*	Мясо, тушенное в соусе овощном со сметаной со сметаной	100	13,5	15,7	10,4	236,9	0,2	0,5	50	0,3	1,5	241	418	45	0,5
36 *	Рис припущенный	150	4	9	36	216,4	0,03	0,02	0	0,15	0,7	48	81	26	0,5
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1	26	145	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
65 **	Компот	200	0	0	46	182	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	750	38	32	137	967	0,339	0,592	55	1,98	13,7	371,55	733,6	90,7	2,755

**5 день
Завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,35	11,5	27,2	230,6	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
Молоч. завод	Творожок	100	6,2	4	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебо завод	Батон	20	1	1	5	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	520	15,35	15,9	72,1	480,2	0,234	0,212	112	2,98	10,75	204,05	205,3	40,5	1,48

Обед

132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,0	5,33	18,2	131,4	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом с овощной гарнировкой	260	24	26	42	425	0,1	0,3	80	0,3	4,5	281	218	45	0,5
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1	26	145	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого	780	34	32	101	759	0,319	0,622	158	1,73	12,5	401,1	336,5	87,7	4,055

2 неделя

6 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак															
311 *	Каша пшенная молочная с маслом	155	11,3	8,2	18,5	193	0,04	0,11	48	2,2	0,5	26,7	88	19	0,4
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	6,1	3,4	12,3	104,9	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4,2	4,0	30,6	175,9	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	1	1	16	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого:	505	25,16	25,57	73,1	580,5	0,22	0,22	136	3,64	12,44	232,7	239,5	50,9	2,32
Обед															
133 *	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10	7,6	10,2	149,7	0,15	0,1	20	0,1	1,8	143,5	146,1	21,4	0,4
416**	Биточки мясные	100	13,2	18,8	21	306	0,07	0,14	30	0,5	0	16,5	97,5	15	1,6
470**	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой	180	9	8	38	225,15	0,04	0,11	36	0,08	7,3	121,6	76,7	13	0,8
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1	26	145	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Кисель	200	0	0	26,32	105,28	0,06	0	20,5	3,5	10	0	0,2	15	0
	Итого:	780	38	36	121	890,55	0,374	0,372	106,5	4,91	22,6	297,7	351,5	76,6	3,305

7 день

№ Рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
365*	Суфле творожное с топпингом	180	14,4	13,9	45,6	365,1	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17	
Хлебо завод	Батон	20	1,0	1,0	5,0	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	6	5,2	0,48	
628 **	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8	
	Фрукт	100	0,26	0,17	13,81	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3	
	Итого:	515	16,9	14,9	87,3	551,1	0,234	0,262	123,3	1,18	10,6	195,6	212,5	62,2	3,75	

Обед

110**	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,25	7,2	13,5	127,9	0,145	0,15	17	0,5	1	102	77,5	8,5	0,35
449**	Плов с мясом с овощной гарнировкой	260	20,8	15,5	53,45	436,5	0,2	0,2	100	0,9	15,0	150	154	32,5	2,0
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1	26	145	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот	200	0,39	0	30,8	124,76	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого	770	28,04	23,84	116,4	793,58	0,419	0,422	117,2	2,63	20,5	400,1	392,5	58,2	4,255

8 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
ТТК № 48/302	Кнель мясная паровая с кашей гречневой молочной	200	11,1	11,48	35,3	288,9	0,03	0,066	52	0,44	1,14	114	113	8,6	0,44
Мол. зав	Йогурт	125	3,5	3,1	11,2	86,9	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,4	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
Итого		545	16,6	14,98	80,9	525,2	0,214	0,258	177	1,82	11,9	235,9	235,8	57,1	2,32

Обед

132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	5,0	7,5	19,8	167,5	0,13	0,25	72,5	1,6	0,5	142	105	21	1,25
435*	Мясо духовое с картофелем	240	26,7	14,7	34,5	377,1	0,19	0,15	104	1,55	17,5	164,3	191	45	1,24
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1	26	145	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
Итого:		770	35,7	21,84	95,7	722,16	0,374	0,422	176,5	3,88	21,5	325,85	332	83,2	3,59

9 день

Завтрак

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергет.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	----------------------	----------	---------------	---------------------------

рецепт	наименование	порции	Б	Ж	У	ценность	В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
311*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	12,4	15,5	31,8	243,7	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4
Молоч. завод	Творожок	100	6,25	4	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,42	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого:	520	20,45	19,92	76,7	493,3	0,261	0,202	102	1,85	9,25	159,35	176,3	35,5	1,58

Обед

132 *	Суп из овощей со сметаной	250	7,6	7,7	19,1	183,3	0,1	0,1	105	0,3	7	153	98,6	22,5	0,65
461 *	Тефтели мясные в бульоне	140	9	9	15	192,0	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1,0
516*	Пюре картофельное с овощной гарнировкой	170	3,2	7,3	21,5	164,5	0,10	0,08	4,4	0,25	6,2	45	90	17	1,22
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1	26	145	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699 **	Компот	200	0,1	0	24,2	97,2	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого:	845	25,2	26,04	98,75	741,42	0,334	0,302	159,4	1,58	21,7	302,55	344,6	76,7	3,975

**10 день
Завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
50/470	Котлета «Злоповье» с макаронными изделиями отварными	200	13,8	18,65	35,65	365,25	0,1	0,06	48	0	3,6	87,3	148	20	0,5
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,4	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Блинчики(оладьи) с топпингом	80	2,6	2,6	37,8	148,4	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90,0	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	500	19,6	23,2	101,5	657,0	0,304	0,172	98	1,73	13,6	131,8	223,5	50,7	2,48

Обед

139 *	Суп картофельный с горохом, гречками	250	8,0	10,0	18,0	194	0,1	0,25	115	0,5	6,0	101	102,5	2,0	0,4
401*	Гуляш	100	11	12,1	4	167	0,12	0,05	39,2	0,18	0,92	46	12,1	44,6	1
523*	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	7	32	230	0,09	0,12	29,2	0,25	8,25	44,2	90	16,7	0,34
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1	26	145	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар шиповника	200	0	0	24	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого:	750	32	30	104	832	0,364	0,442	243,4	1,66	20,67	215,3	245,6	80,5	3,045