

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №6

Никонов Ю.Д.

" 02 " 2024 г



«Согласовано»

Генеральный директор ООО «РД ГРУПП»

Щелкунов Д.В.

" 02 " 2024 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
(ЗАВТРАК НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

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

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ №6  
 Никонов Ю.Д.



«Утверждаю»  
 Директор ООО «РД ГРУПП»  
 Щелкунов Д.В.

### Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

#### Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак I смена	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	23,72	194,48	ТК №229-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	ТК №465-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>16,38</b>	<b>19,83</b>	<b>59,99</b>	<b>485,41</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>16,38</b>	<b>19,83</b>	<b>59,99</b>	<b>485,41</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак I смена	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	ТК №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	ТК №411-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТК №573-П



	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	TK №580-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>19,05</b>	<b>14,23</b>	<b>68,40</b>	<b>475,56</b>	
<b>Итого за день 2:</b>			<b>19,05</b>	<b>14,23</b>	<b>68,40</b>	<b>475,56</b>	
<b>День 3 (Среда)</b>							
Завтрак I смена	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	TK №353-II
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	TK №256-II
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68	TK №460-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>16,73</b>	<b>21,46</b>	<b>57,41</b>	<b>489,64</b>	
<b>Итого за день 3:</b>			<b>16,73</b>	<b>21,46</b>	<b>57,41</b>	<b>489,64</b>	
<b>День 4 (Четверг)</b>							
Завтрак I смена	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	150	15,02	18,49	3,00	238,54	TK №272-II
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	TK №79-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18,74</b>	<b>26,51</b>	<b>40,66</b>	<b>476,08</b>	
<b>Итого за день 4:</b>			<b>18,74</b>	<b>26,51</b>	<b>40,66</b>	<b>476,08</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,17	20,36	168,89	TK №236-II

Завтрак I смена	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	2,73	2,80	19,00	112,00	TK №544-T
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	TK №462-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>15,69</b>	<b>17,00</b>	<b>68,51</b>	<b>489,91</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>15,69</b>	<b>17,00</b>	<b>68,51</b>	<b>489,91</b>	
		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Среднее значение за 1 неделю по завтракам:</b>		<b>535</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>59</b>	<b>483</b>	<b>20%</b>
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 6 (Понедельник)</b>							
Завтрак I смена	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	5,37	8,90	24,27	198,65	TK №235-II
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	TK №75-II
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	TK №465-II
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,59</b>	<b>19,74</b>	<b>58,08</b>	<b>477,89</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>16,59</b>	<b>19,74</b>	<b>58,08</b>	<b>477,89</b>	
<b>День 7 (Вторник)</b>							
	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	10,54	7,36	9,06	144,74	TK №339-II



Завтрак I смена	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	<i>ТК №202-II</i>
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	<i>ТК №411-II</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>ТК №457-II</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>ТК №573-II</i>
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	<i>ТК №580-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>17,90</b>	<b>14,29</b>	<b>69,18</b>	<b>474,65</b>	
<b>Итого за день 8:</b>			<b>17,90</b>	<b>14,29</b>	<b>69,18</b>	<b>474,65</b>	
<b>День 8 (Среда)</b>							
Завтрак I смена	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	<i>ТК №353-II</i>
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	<i>ТК №256-II</i>
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68	<i>ТК №460-II</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>ТК №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>16,73</b>	<b>21,46</b>	<b>57,41</b>	<b>489,64</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>16,73</b>	<b>21,46</b>	<b>57,41</b>	<b>489,64</b>	
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак I смена	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	150	17,49	8,47	16,50	212,19	<i>ТК №279-II</i>
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	20	1,44	1,70	11,10	65,40	<i>ТК №471-II</i>
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	<i>ТК №459-II</i>
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	<i>ТК №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-II</i>

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>23,35</b>	<b>11,01</b>	<b>69,39</b>	<b>470,69</b>	
<b>Итого за день 10:</b>			<b>23,35</b>	<b>11,01</b>	<b>69,39</b>	<b>470,69</b>	
<b>День 10 (Пятница)</b>							
<b>Завтрак I смена</b>	<b>Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)</b>	150	4,16	8,21	23,81	185,85	<i>ТК №233-П</i>
	<b>Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)</b>	50	3,27	7,39	4,53	97,77	<i>ТК №543-П</i>
	<b>Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)</b>	180	1,84	1,37	9,41	57,63	<i>ТК №462-П</i>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>ТК №573-П</i>
	<b>Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)</b>	180	6,12	4,50	9,90	104,58	<i>ТК №470-П</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>16,91</b>	<b>21,63</b>	<b>57,49</b>	<b>492,63</b>	
<b>Итого за день 11:</b>			<b>16,91</b>	<b>21,63</b>	<b>57,49</b>	<b>492,63</b>	
		<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>ЭЦ, ккал</b>	
		<b>блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Среднее значение за 2 неделю по завтракам:</b>		<b>526</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>481</b>	<b>20%</b>