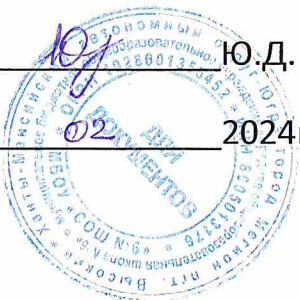


Согласовано:


Директор МБОУ «СОШ №6»

  
\_\_\_\_\_ Ю. Д. Никонов  
« 28 » \_\_\_\_\_ 02 \_\_\_\_\_ 2024г



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

  
\_\_\_\_\_ О.А. Кузнецова  
« 18 » \_\_\_\_\_ 02 \_\_\_\_\_ 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				
	<b>Завтрак</b>																							
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				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>560</b>	<b>156,00</b>	<b>17,62</b>	<b>17,73</b>	<b>75,91</b>	<b>562</b>	<b>0,176</b>	<b>0,455</b>	<b>1,855</b>	<b>0,232</b>	<b>0,080</b>	<b>463,64</b>	<b>348,2</b>	<b>70,8</b>	<b>3,6</b>	<b>432,47</b>	<b>0,019</b>	<b>0,01</b>	<b>0,064</b>				

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				
	<b>Завтрак</b>																							
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				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>635</b>	<b>174,00</b>	<b>17,79</b>	<b>17,61</b>	<b>81,23</b>	<b>559</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>15,80</b>	<b>0,234</b>	<b>1,970</b>	<b>296,9</b>	<b>218,0</b>	<b>75,4</b>	<b>4,50</b>	<b>182,9</b>	<b>0,032</b>	<b>0,003</b>	<b>1,412</b>				

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				
	<b>Завтрак</b>																							
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				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>515</b>	<b>168,00</b>	<b>19,20</b>	<b>19,22</b>	<b>83,71</b>	<b>598</b>	<b>0,17</b>	<b>0,39</b>	<b>14,80</b>	<b>0,340</b>	<b>0,000</b>	<b>289,6</b>	<b>304,3</b>	<b>74,80</b>	<b>4,68</b>	<b>255,4</b>	<b>0,061</b>	<b>0,012</b>	<b>0,190</b>				

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	
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>505</b>	<b>159,00</b>	<b>17,92</b>	<b>18,48</b>	<b>77,57</b>	<b>549</b>	<b>0,25</b>	<b>0,65</b>	<b>10,77</b>	<b>0,028</b>	<b>0,000</b>	<b>101,1</b>	<b>405,8</b>	<b>94,02</b>	<b>2,55</b>	<b>535,3</b>	<b>0,036</b>	<b>0,001</b>	<b>1,690</b>	

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	
	<b>Завтрак</b>																				
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	
тк№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	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>645</b>	<b>195,00</b>	<b>18,90</b>	<b>19,40</b>	<b>75,34</b>	<b>534</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>33,34</b>	<b>0,198</b>	<b>0,810</b>	<b>95,2</b>	<b>219,6</b>	<b>55,20</b>	<b>5,83</b>	<b>326,0</b>	<b>0,047</b>	<b>0,021</b>	<b>1,352</b>	

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	
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>690</b>	<b>155,00</b>	<b>17,91</b>	<b>19,16</b>	<b>83,74</b>	<b>585</b>	<b>0,46</b>	<b>0,30</b>	<b>4,26</b>	<b>0,033</b>	<b>0,060</b>	<b>102,4</b>	<b>250,9</b>	<b>48,98</b>	<b>4,33</b>	<b>426,6</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>1,150</b>	

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	
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>545</b>	<b>112,00</b>	<b>19,23</b>	<b>19,66</b>	<b>80,19</b>	<b>584</b>	<b>0,22</b>	<b>0,48</b>	<b>0,70</b>	<b>0,190</b>	<b>0,000</b>	<b>265,5</b>	<b>356,6</b>	<b>91,65</b>	<b>3,70</b>	<b>302,1</b>	<b>0,026</b>	<b>0,007</b>	<b>0,060</b>	

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	
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>640</b>	<b>184,00</b>	<b>17,00</b>	<b>19,04</b>	<b>83,57</b>	<b>582</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>6,67</b>	<b>0,058</b>	<b>0,212</b>	<b>223,3</b>	<b>263,6</b>	<b>63,23</b>	<b>1,68</b>	<b>442,2</b>	<b>0,019</b>	<b>0,004</b>	<b>0,990</b>	

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					
	<b>Завтрак</b>																								
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					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>605</b>	<b>170,00</b>	<b>18,44</b>	<b>17,88</b>	<b>80,89</b>	<b>563</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>15,79</b>	<b>0,103</b>	<b>1,900</b>	<b>299,4</b>	<b>269,2</b>	<b>91,70</b>	<b>5,45</b>	<b>225,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,004</b>	<b>0,731</b>					

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					
	<b>Завтрак</b>																								
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					
тк№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					
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					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>615</b>	<b>187,00</b>	<b>19,24</b>	<b>19,60</b>	<b>74,34</b>	<b>554</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>16,64</b>	<b>0,216</b>	<b>0,890</b>	<b>267,3</b>	<b>357,2</b>	<b>93,53</b>	<b>3,98</b>	<b>492,1</b>	<b>0,025</b>	<b>0,004</b>	<b>0,610</b>					

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

\* 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)