

«Согласовано»

Директор МБОУ
СОШ №2 Покров
Тимофеева Н.Н.



[Handwritten signature]

«Утверждаю»
Директор ООО «ПАХОМОВ»
Пахомова Светлана Сергеевна
[Handwritten signature]
07.09.2022г.



**Основное 10-дневное меню завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов, учащихся с ОВЗ
общеобразовательных учреждений на 2022 год (осень)
(возрастная группа от 7 до 11 лет)**

Меню разработано с учетом требований
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного
государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

1 неделя/ 1 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша жидкая молочная рисовая 1/200	200	233	5	10	31	0	1	67	0	132	144	31	1
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		530	379	7	12	59	0	11	67	0	158	180	48	4

Обед														
97	Суп картофельный 1/200	200	69	2	2	10	0	25	290	0	20	52	22	1
271	Котлета "Домашняя" запеченая 1/100	90	305	10	23	14	0	1	15	2	47	113	19	1
12592	Томатный соус 1/40	20	11	0	0	1	0	1	33	0	3	4	2	0
302	Гречка отварная с маслом 1/150	150	196	7	5	30	0	0	24	0	14	160	106	4
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	103	1	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		700	823	24	33	106	0	26	330	3	96	389	165	8

Итого за завтрак+обед:		1230	1202	31	46	165	0	37	397	4	255	569	212	12
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	-----------

1 неделя/ 2 день														
Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	60	52	0	5	1	0	5	0	2	13	18	9	0
214	Омлет натуральный 1/200	200	373	25	27	8	0	12	0	1	181	289	31	3
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5 % 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	60	154	4	4	26	0	0	0	1	10	34	7	1
Итого за завтрак:		510	750	37	39	62	0	18	0	4	417	504	71	4

Обед														
112	Суп куриный 1/200	200	148	9	8	10	0	14	0	0	18	93	21	1
273	Котлета из печени с мясом, запеченная 1/90	90	300	16	20	14	0	18	4	3	50	205	24	4
128	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	0	26	34	0	45	99	33	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200	200	64	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		700	810	32	36	88	0	61	38	4	137	471	101	8

Итого за завтрак+обед:		1210	1560	69	75	150	0	79	38	8	554	975	172	13
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	-----------	----------	------------	------------	------------	-----------

1 неделя/3 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
12592	Томатный соус 1/40	40	21	1	1	3	0	2	67	0	6	8	4	0
171	Рис отварной с маслом 1/150	150	214	4	5	40	0			0	8	82	28	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0,004	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		510	647	20	24	84	0	56	78	2	90	264	62	4
Обед														
102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	242	16	7	17	0	12	122	0	37	184	40	4
233	Рыба запеченная с овощами под соусом 1/100	100	132	10	7	6	0	1	0	2	61	179	42	1
202	Макароны отварные 1/150	150	208	6	3	38	0				5	1	0	0
342	Компот из свежих яблок 1/200	200	68	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		710	800	36	20	105	0	15	124	3	122	431	102	7
Итого за завтрак+обед:		1220	1447	56	44	189	0	71	201	5	212	696	164	11

1 неделя/4 день														
Завтрак														
182	Каша молочная пшенная с маслом 1/190/10	200	265	6	11	34	0	1	67	0	132	93	14	1
3	Бутерброд с сыром и маслом 15/5/30	55	160	6	10	131	0	0	0	0	139	92	9	0
-	Печенье в ассортименте	25	101	2	3	18	0	0	3	1	7	23	5	1
379	Кофейный напиток с молоком витаминизированный 1/200	200	138	6	6	15	0	2	40		225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		510	741	22	32	211	0	3	110	1	508	386	57	2
Обед														
54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/200	200	122	5	5	15	0	8	0	2	30	95	34	1
294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	315	12	23	17	0	3	0	2	61	149	20	2
143	Рагу из овощей 1/150	150	148	3	9	15	0	31	572	3	41	68	32	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		710	757	24	40	79	0	42	572	8	153	384	107	7
Итого за завтрак+обед:		1220	1498	46	72	290	0	45	682	9	662	770	164	8

1 неделя/ 5 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20	170	426	27	21	32	0	1	162	0	296	381	45	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
959	Какао с молоком 1/200	200	134	6	6	14	0	2	40	0	2116	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		500	684	35	29	69	0	13	202	0	2433	571	83	4

Обед														
82	Борщ украинский 1/200	200	149	9	8	11	0	18	180	0	36	85	23	1
251	Поджарка мясная 1/45/45	90	252	9	19	6	0	4	0	1	15	94	15	1
171	Рис отварной с маслом 1/150	150	214	4	5	40	0			0	8	82	28	1
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		700	849	27	35	104	0	26	180	2	89	339	92	7

Итого за завтрак+обед:		1200	1533	62	64	173	0	39	382	2	2522	910	174	12
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	-------------	------------	------------	-----------

2 неделя/ 6 день														
Завтрак														
174	Каша молочная кукурузная с маслом 1/200	200	251	5	11	33	0	1	0	0	124	120	22	1
3	Бутерброд с сыром и маслом 15/5/30	50	160	6	10	13	0	0	0	0	139	92	9	0
-	Печенье в ассортименте	25	101	2	3	18	0	0	3	1	7	23	5	1
959	Какао с молоком 1/200	200	134	6	6	14	0	2	40		216	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		505	723	21	32	91	0	3	43	1	491	414	65	2

Обед														
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200	69	2	2	10	0	25	290	0	20	52	22	1
234	Котлета "Любительская" рыбная запеченная 1/100	100	226	11	11	23	0	2	0	2	76	182	39	1
202	Макаронны отварные 1/150	150	208	6	3	38	0				5	1	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200	200	64	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		710	717	23	19	113	0	30	290	3	125	309	84	4

Итого за завтрак+обед:		1215	1440	44	51	204	0	33	333	4	616	723	148	6
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	----------

2 неделя/ 7 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
23	Салат из свежих помидор с маслом 1/60	60	53	0	5	2	0	12	0	2	8	21	1	0
294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	315	12	23	17	0	3	0	2	61	149	20	2
128	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	0	26	34	0	45	99	33	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0,004	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		540	641	18	35	66	0	93	45	5	131	290	61	4

Обед														
96	Рассольник "Ленинградский" 1/200	200	193	10	11	15	0	17	196	3	23	115	31	1
279	Ёжики тушеные с соусом 1/80/20	100	302	10	24	12	0	3	49	3	24	139	29	2
128	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	0	26	34	0	45	99	33	1
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	83	1		21					0			0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		710	876	28	43	96	0	46	279	7	108	417	111	5

Итого за завтрак+обед:		1250	1517	45	78	162	0	139	324	11	239	707	172	9
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	----------

2 неделя/ 8 день														
Завтрак														
421	Плюшка сахарная 1/70	70	270	6	9	42	0	0	24	4	16	56	9	1
204	Макароны отварные с сыром 1/180/20	200	316	12	10	44	0	0	0	0	177	100	7	0
379	Кофейный напиток с молоком витаминизированный 1/200	200	138	6	6	15	0	2	40		225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		500	801	26	27	114	0	2	64	4	423	335	45	1

Обед														
102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	242	16	7	17	0	12	122	0	37	184	40	4
273	Котлета из печени с мясом, запеченная 1/90	90	300	16	20	14	0	18	4	3	50	205	24	4
143	Рагу из овощей 1/150	150	148	3	9	15	0	31	572	3	41	68	32	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		700	862	39	39	78	0	61	698	7	149	529	118	11

Итого за завтрак+обед:		1200	1663	65	66	192	0	63	762	11	572	864	162	13
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	-----------	------------	------------	------------	-----------

2 неделя/ 9 день														
№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная из риса и пшена 1/200	200	264	6	11	35	0	1	67	0	130	149	34	1
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		520	559	16	16	85	0	12	67	0	364	340	71	4

Обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом 1/60	60	52	0	5	2	0	8	0	2	10	19	4	0
82	Борщ украинский 1/200	200	149	9	8	11	0	18	180	0	36	85	23	1
265	Плов с мясом 1/200	200	371	15	19	34	0	4	1	5	36	221	51	2
342	Компот из свежих яблок 1/200	200	68	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		720	790	29	35	90	1	33	182	8	102	392	98	5

Итого за завтрак+обед:		1240	1349	45	51	175	1	45	249	8	466	732	170	9
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	----------

2 неделя/ 10 день														
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/150/20	170	426	27	21	32	0	1	162	0	296	381	45	2
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	0	0	0		5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
Итого за завтрак:		500	572	29	23	60	0	11	162	0	322	417	62	5

Обед														
54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/200	200	122	5	5	15	0	8	0	2	30	95	34	1
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
128	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	0	26	34	0	45	99	33	1
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
17615	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	0			0	5	17	4	0
59309	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	0		0	0	11	47	14	1
Итого за обед:		700	791	26	29	101	0	40	34	5	164	425	114	8

Итого за завтрак+обед:		1200	1363	55	52	161	0	51	197	5	486	842	176	14
-------------------------------	--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----------	------------	----------	------------	------------	------------	-----------

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Итого за весь период (завтрак)	6498	232	270	899
Среднее значение за период	650	23	27	90
Итого за весь период (обед)	8075	287	329	960
Среднее значение за период	807	29	33	96
Итого за весь период (завтрак+обед)	14573	519	599	1860
Среднее значение за период	1457	52	60	186

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептур:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных дошкольных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.;
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 2002. - 656 с..
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.
7. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.