

«Согласовано»

«Утверждаю»
Директор ООО «ПАХОМОВ»
Пахомова Светлана Сергеевна


от 09 января 2023г.

**Основное 10-дневное меню завтраков, обедов, полдников для учащихся 5-11 классов,
учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений на 2023 год (зима)
(возрастная группа от 12 до 18 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														
182	Каша молочная пшеничная с маслом 1/200	200	265	6	11	34	0	1	67	0	132	93	14	1
338	Фрукты свежие 1/175	175	75	2	0	14	0	105	14	0	60	40	23	1
387	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		627	543	12	15	86	0	158	92	1	214	171	48	2
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром 1/100	100	68	2	0	15	0	5	2000	0	27	55	38	0
82	Борщ украинский 1/250	250	113	4	6	11	0	23	225	0	45	106	29	2
268	Котлета "Нежность" запеченая 1/100	100	368	14	31	8	0	3	0	2	49	121	27	2
171	Гречка отварная с овощами 1/180	180	206	6	9	26	0	1	320	4	25	144	94	3
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		890	971	30	48	105	0	34	2547	7	172	523	218	10
Полдник														
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/26/15/2	43	131	6	6	13	0	0	56	0	137	92	9	0
-	Кондитерское изделие (печенье)	85	343	7	10	61	2	0	10	2	24	78	17	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
Итого за полдник:		350	536	13	16	89	2	3	66	2	169	180	31	2
Итого за день:		1867	2049	55	80	280	3	195	2704	11	555	874	298	15

1 неделя/ 2 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														
42	Салат картофельный с соленым огурцом 1/100	100	110	2	7	10	0	10	11	3	23	48	18	2
204	Макароны отварные с сыром 1/200	200	316	12	10	44	0	0	0	0	177	100	7	0
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	121	4	4	19	0	2	40	0	225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		552	701	22	25	99	0	12	51	4	435	344	59	3
Обед														
97	Суп картофельный 1/250	250	86	3	3	13	0	31	363	0	25	65	28	1
54-3р	Котлета рыбная (минтай) запеченная 1/90	90	175	10	11	9	0	1	26	2	55	168	34	1
171	Рис отварной с овощами 1/180	180	238	5	7	26	0	1	185	3	23	93	34	1
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26					0			0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		780	752	23	23	102	0	33	575	6	125	420	124	5
Полдник														
45	Салат из свежей капусты 1/150	150	183	3	14	15	0	72	354	6	68	48	26	2
389	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
Итого за полдник:		350	267	4	14	35	0	76	354	6	82	62	34	5
Итого за день:		1682	1720	49	62	236	0	121	980	16	642	826	217	12

1 неделя/ 3 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														
294	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	214	10	13	16	0	3	0	2	61	149	20	2
128	Пюре картофельное 1/180	180	154	4	5	24	0	31	41	0	54	119	40	1
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		532	592	18	22	83	0	36	42	3	129	305	70	5
Обед														
52	Салат из свеклы с маслом 1/100	100	185	2	17	7	0	8	0	7	37	37	18	2
96	Рассольник "Ленинградский" 1/250	250	145	5	6	18	0	21	245	4	29	144	39	1
261	Печень тушеная в молочном соусе 1/100	100	186	15	9	11	0	10	5981	3	52	271	21	5
202	Макароны отварные 1/180	180	266	6	6	46	0				6	1	0	0
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		890	960	32	40	118	0	39	6227	14	151	555	111	10
Полдник														
442	Плюшка сахарная 1/100	100	339	8	11	54	0	0	84	2	50	95	13	1
351	Кисель ягодный витаминизированный 1/200	200	56	0	0	13	0	18	0	0	15	6	5	0
Итого за полдник:		300	395	8	11	67	0	18	84	2	65	101	18	1
Итого за день:		1722	1947	58	73	268	0	93	6353	19	345	961	199	16

1 неделя/ 4 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 сгущ. 1/200	200	342	20	14	34	0	1	191	0	348	448	53	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	105	3	4	15	0	2	40	0	2116	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		552	648	27	22	85	0	13	231	1	2490	655	95	5
Обед														
102	Суп гороховый с мясом 1/250	250	279	10	18	21	1	15	153	0	50	318	61	5
234	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100	186	9	11	12	0	2	29	2	75	230	49	1
143	Рагу из овощей 1/180	180	150	2	8	17	0	37	686	4	49	81	38	1
387	Напиток фруктово-ягодный витамин.й 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		790	809	25	39	90	1	105	879	7	208	727	180	10
Полдник														
338	Фрукты свежие 1/150	150	71	1	1	15	0	15	0	0	24	17	14	3
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23	0	1	0		224	172	26	0
Итого за полдник:		350	230	7	6	38	0	16	0	0	248	189	40	3
Итого за день:		1692	1687	59	67	212	1	134	1110	8	2946	1571	315	18

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														
173	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/250	250	331	9	14	44	0	1	109	1	177	226	63	2
209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0	0	0	131	0	28	97	6	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		552	573	19	22	78	0	1	240	1	220	365	81	5
Обед														
54-5з	Салат из капусты с помидорами и огурцами 1/100	100	112	2	10	3	0	28	10	5	37	28	13	0
54-20с-2020	Суп рыбный с картофелем 1/250	250	152	6	6	19	0	11	0	2	38	118	42	1
251	Поджарка мясная 1/100	100	280	10	21	7	0	4	0	1	17	104	17	1
128	Пюре картофельное 1/180	180	154	4	5	24	0	31	41	0	54	119	40	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		912	906	26	44	97	0	77	52	9	176	473	146	6
Полдник														
338	Фрукты свежие 1/175	175	75	2	0	14	0	105	14	0	60	40	23	1
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/200	200	159	6	5	23	0	1	0		224	172	26	0
Итого за полдник:		375	234	7	5	37	0	106	14	0	284	212	49	1
Итого за день:		1839	1713	52	71	211	1	184	306	11	679	1050	276	11

2 неделя/ 6 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 1/250	250	296	7	13	38	0	2	84	0	163	187	42	1
209	Яйцо вареное 1/50	50	56	6	4	0	0	0	131	0	28	97	6	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		574	568	17	21	79	0	5	215	1	209	328	61	3
Обед														
99	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/250	250	83	3	3	13	0	32	363	0	25	65	28	1
234	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100	186	9	11	12	0	2	29	2	75	230	49	1
171	Гречка отварная с овощами 1/180	180	206	6	9	26	0	1	320	4	25	144	94	3
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26					0			0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		790	728	23	25	105	1	35	713	7	147	533	199	7
Полдник														
45	Салат из свежей капусты 1/150	150	183	3	14	15	0	72	354	6	68	48	26	2
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
Итого за полдник:		350	215	3	14	23	0	72	354	6	73	56	30	3
Итого за день:		1714	1511	43	60	207	1	112	1282	14	429	917	291	13

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														
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
12592	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1	0	1	34	0	3	4	2	0
171	Рис отварной с маслом 1/180	180	257	5	6	48	0			0	10	98	34	1
387	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		542	756	22	26	104	0	55	44	3	94	293	70	4
Обед														
88	Щи из свежей капусты с курицей 1/250	250	85	5	4	9	0	31	0	0	44	106	24	1
260	Гуляш венгерский 1/100	100	301	8	7	27	0	4	0	1	17	104	17	1
202	Макароны отварные 1/180	180	266	6	6	46	0				6	1	0	0
342	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	0	2	1	0	4	3	2	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		790	868	23	19	127	0	37	2	2	93	308	71	5
Полдник														
7	Горячий бутерброд с сыром и маслом 1/30/15/2	47	131	6	6	13	0	0	56	0	137	92	9	0
-	Кондитерское изделие (печенье)	95	384	8	11	68	2	0	11	2	27	87	19	1
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26					0			0
Итого за полдник:		342	622	15	17	107	2	0	67	2	164	179	28	1
Итого за день:		1674	2246	60	62	338	2	92	113	7	351	781	169	10

2 неделя/ 8 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														
54-11з	Салат из моркови и яблок 1/100	100	160	2	10	15	0	5	1268	5	23	38	27	2
214	Омлет натуральный 1/200	200	260	18	17	9	0	2	327	1	210	325	31	3
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	121	4	4	19	0	2	40	0	225	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		552	695	28	35	69	0	9	1635	6	469	559	90	6
Обед														
102	Суп гороховый с мясом 1/250	250	279	10	18	21	1	15	153	0	50	318	61	5
16397	Котлета "Трио" с мясом и печенью 1/90	90	329	15	24	14	0	5	3109	3	29	203	21	4
171	Рис отварной с овощами 1/180	180	238	5	7	26	0	1	185	3	23	93	34	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		780	1024	34	51	97	1	21	3448	7	129	716	148	12
Полдник														
438	Плюшка с корицей 1/100	100	338	8	11	54	0	0	84	2	50	95	13	1
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/250	250	198	7	6	28	0	1	0		280	214	33	0
Итого за полдник:		350	536	15	17	82	0	1	84	2	330	309	46	1
Итого за день:		1682	2255	77	103	248	1	31	5167	15	928	1585	285	19

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														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/200	200	342	20	14	34	0	1	191	0	348	448	53	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	32	0	0	8	0	0		0	5	8	4	1
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		552	575	24	18	78	0	11	191	1	379	501	74	6
Обед														
97	Суп картофельный 1/250	250	86	3	3	13	0	31	363	0	25	65	28	1
233	Рыба запеченая с овощами под соусом 1/100	100	132	10	7	6	0	1	0	2	61	179	42	1
128	Пюре картофельное 1/180	180	154	4	5	24	0	31	41	0	54	119	40	1
387	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200	48	0	0	12	0	52	11	0	12	4	4	0
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		790	566	21	17	83	0	115	416	3	174	461	142	5
Полдник														
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
386	Йогурт плодово-ягодный 2,5 % 1/250	250	198	7	6	28	0	1	0		280	214	33	0
Итого за полдник:		350	245	7	6	38	0	11	0	0	296	225	42	2
Итого за день:		1692	1386	53	42	198	1	137	607	4	849	1187	258	13

2 неделя/ 10 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 рисовая молочная с изюмом 1/200	200	312	8	13	40	0	1	67	0	132	144	31	1
338	Фрукты свежие 1/150	150	113	3	1	21	0	158	21	1	89	60	34	1
959	Какао с молоком 1/200	200	105	3	4	15	0	2	40	0	2116	162	25	0
17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26	0			1	10	34	8	1
Итого за завтрак:		602	684	18	22	102	0	161	128	1	2347	400	98	2
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	100	103	2	7	8	0	5	13	3	22	45	22	2
112	Суп куриный 1/250	250	125	4	6	14	0	17	0	0	25	127	28	2
279	Ёжики с соусом 1/80/20	100	292	9	23	13	0	4	49	3	24	139	29	2
143	Рагу из овощей 1/180	180	150	2	8	17	0	37	686	4	49	81	38	1
377	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	0	3	0	0	8	10	5	1
59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	0		1	1	22	94	28	2
Итого за обед:		912	878	21	46	96	1	65	749	11	150	496	149	9
Полдник														
409	Пирог печеный с картошкой 1/100	100	230	6	7	37	0	5	15	3	31	79	16	1
351	Кисель ягодный витаминизированный 1/200	200	56	0	0	13	0	18	0	0	15	6	5	0
Итого за полдник:		300	286	6	7	50	0	23	15	3	46	85	21	1
Итого за день:		1814	1848	45	74	248	1	249	892	15	2542	982	269	13

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Итого за весь период (завтрак)	6334	207	228	863
Среднее значение за период	633	21	23	86
Итого за весь период (обед)	8462	258	352	1018
Среднее значение за период	846	26	35	102
Итого за весь период (полдник)	3566	85	114	565
Среднее значение за период	357	8	11	57
Итого за весь период (завтрак+обед+полдник)	18362	551	694	2447
Среднее значение за период	1836	55	69	245

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. Сборник рецептов 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.;
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996;
5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.;
6. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.;
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
8. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов 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..