

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»

 Ю.Д. Никонов

« 28 » 02 2024г



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

 О. А. Кузнецова

« 28 » 02 2024г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССОВ
(гипоаллергенная диета 3 класс, исключить из питания: глютен, сахар, свинину, помидоры)

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
тгк № 36	Рагу из овощей	150	45,00	2,94	5,64	15,90	126	0,08	0,08	2,60	0,02	0,06	47,35	74,37	21,77	1,03	0,27	0,006	0,001	0,30	
тгк № 145	Какао с молоком без сахара	200	23,00	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006	
тгк № 94	Творог детский (стаканчик)	100	80,00	9,00	5,00	4,00	97	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	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	450	148,00	14,31	12,94	23,59	268	0,21	0,7	4,1	0,15	0,142	455,35	426,9	88,8	2,02	613,27	0,02	0,009	0,336	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
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 № 49	Каша молочная рисовая без сахара с маслом	205	45,00	6,13	10,05	34,27	252	0,15	0,20	0,68	0,050	0,000	155,3	220,2	56,88	0,94	111,6	0,031	0,007	0,05	
тгк № 159	Чай с молоком без сахара	200	12,00	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000	
инстр № 1	Фрукт свежий (банан)	150	63,00	2,25	0,75	31,50	144	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	575	146,00	15,27	17,53	68,62	497	0,23	0,38	91,08	0,159	1,900	434,5	324,3	90,5	1,66	149,4	0,031	0,010	0,050	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
тгк № 24	Запеканка из творога без сахара со сметаной	150/20	110,00	16,37	16,02	10,57	252	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	
тгк № 142	Чай без сахара	200	8,00	0,20	0,00	0,04	1	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	
инстр № 1	Фрукт свежий (банан)	150	63,00	2,25	0,75	31,50	144	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	520	181,00	18,82	16,77	42,11	397	0,13	0,37	98,80	0,160	0,000	321,2	239,6	75,50	1,11	221,7	0,030	0,010	0,070	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
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 с маслом	180/10	80,00	13,31	13,89	10,93	358	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№ 150	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	18,00	1,93	1,41	7,30	50	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,080	
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	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	640	167,00	17,79	15,60	41,68	520	0,12	0,20	14,77	0,017	0,000	103,1	226,3	59,62	3,94	488,5	0,033	0,001	0,465	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	71,00	9,00	9,05	15,20	233	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	
тгк№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№148	Чай с лимоном без сахара	200/5	10,00	0,06	0,01	0,25	1	0,00	0,01	2,80	0,000	0,00	2,73	1,34	1,60	0,06	11,78	0,000	0,000	0,000	
инстр№1	Фрукт свежий (банан)	150	63,00	2,25	0,75	31,50	144	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	605	175,00	14,46	16,56	68,85	542	0,14	0,27	108,34	0,048	0,810	112,3	179,4	44,10	2,36	239,3	0,017	0,021	1,240	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
тк№96	Сосиска отварная	50	72,00	5,10	4,60	0,30	63	0,10	0,08	0,00	0,000	0,000	17,5	68,0	10,00	0,09	110,0	0,000	0,000	0,000	
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	25,00	8,40	10,80	41,25	280	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	
тк№159	Чай с молоком без сахара	200	12,00	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000	
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	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	600	148,00	16,13	17,01	64,60	466	0,43	0,29	4,26	0,033	0,060	96,4	231,4	44,78	3,19	398,7	0,001	0,004	0,550	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
тк№171	Яйцо вареное (1 шт)	40	28,00	5,59	5,76	0,27	75	0,04	0,16	0,00	0,014	0,00	23,76	0,00	14,79	1,39	58,10	0,008	0,013	0,024	
тк№49	Каша молочная рисовая без сахара с маслом	205	40,00	4,89	7,31	27,40	195	0,11	0,16	0,55	0,040	0,000	124,2	176,1	45,51	0,75	89,3	0,025	0,006	0,040	
тк№142	Чай без сахара	200	8,00	0,20	0,00	0,04	1	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	
инстр№1	Фрукт свежий (банан)	150	63,00	2,25	0,75	31,50	144	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	595	139,00	12,93	13,82	59,21	415	0,23	0,39	94,55	0,054	0,000	213,0	218,6	94,80	2,59	208,9	0,033	0,019	0,064	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобуч) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
тк№3	Тефтели из говядины	90	125,00	8,25	8,9	9,98	153	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	
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	25,00	8,40	10,80	41,25	280	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	
тк№142	Чай без сахара	200	8,00	0,20	0,00	0,04	1	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	
тк№94	Напиток кисломолочный без сахара (кефир)	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	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	590	208,00	21,25	24,50	57,27	522	0,41	0,47	6,67	0,057	0,200	218,7	373,0	72,19	1,58	423,3	0,018	0,007	0,800	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																			
ткк№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
ткк№143	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара с маслом	205	35,00	6,03	7,63	28,10	205	0,18	0,14	0,52	0,056	0,130	105,6	80,4	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040
ткк№ 145	Какао с молоком без сахара	200	23,00	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006
инстр№1	Фрукт свежий (банан)	150	63,00	2,25	0,75	31,50	144	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	575	147,00	15,91	16,00	63,29	464	0,33	0,61	91,06	0,249	2,032	560,6	374,9	95,66	2,54	509,2	0,030	0,013	0,046

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для обучающихся 1-4 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (глютен, сахар, свинина, помидоры)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																			
ткк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	82,00	10,87	5,76	12,05	164	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
ткк№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
ткк№142	Чай без сахара	200	8,00	0,20	0,00	0,04	1	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
ткк№94	Творог детский (стаканчик)	100	80,00	9,00	5,00	4,00	97	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
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	540	201,00	23,22	17,51	37,99	425	0,15	0,56	20,64	0,066	0,890	271,2	307,0	89,56	2,59	472,6	0,025	0,004	0,610

	Итого за 2 недели (10 дней)		1660,00	170,09	168,24	527,21	4516	2,38	4,24	534,27	0,993	6,034	2786,3	2901,5	755,5	23,58	3724,7	0,24	0,098	4,231
	Средние показатели в день		166,00	17,01	16,82	52,72	451,60	0,24	0,42	53,43	0,10	0,60	278,63	290,15	75,55	2,36	372,47	0,02	0,01	0,42
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН		88	85	63	77	79	121	356	58	24	101	106	121	79	135	95	122	56

* 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, говядина, рыба, мясо птицы, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, 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)