

СОГЛАСОВАНО
Директор БОУ ГО "СОШ № 131"
/Ковтун О.С./

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «ПИТАНИЕ ПРО»
/Поповалов Ю.Н./

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся из семей граждан, призванных на военную службу по мобилизации
(сумма 1 дня 90 рублей), с 2025 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	150	6,10	8,40	24,30	197,30	54-12к-2022/СР
	Соус ягодный***	50	0,00	0,00	10,30	41,40	336/2011/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-13-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	17,04	14,90	80,40	524,70	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-23-2022/СР
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	4,72	9,49	7,58	134,30	54-1с-2022/СР
	Голубец ленивый	90	7,60	6,90	5,80	115,50	54-3м-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Итого за Обед:		200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34кн-2022/СР
Итого за Обед:		780	26,82	26,59	96,58	732,40	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,99	6,05	5,78	81,50	54-83/СР
	Омлет с сыром	160	20,28	26,99	3,22	336,85	54-4о-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		500	27,57	33,74	55,00	633,75
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-203-2022/СР
	Суп с крупой и фрикадельками мясными	200	14,00	6,10	9,10	147,10	№ 117/2011
	Печень по-строгановски	90	15,07	14,28	5,99	232,90	№ 54-18м/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Итого за Обед:		200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35кн-2022/СР
Итого за Обед:		780	39,87	32,28	109,19	906,60	
День 3							
Завтрак	Каша молочная с яблоками*	180	7,40	1,31	34,94	243,60	194/2011/СР
	Булочка сладкая	50	4,00	7,00	28,00	191,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		510	17,81	9,01	103,97	630,70
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-113-2022/СР
	Свекольник с мясом птицы	200	4,20	6,00	8,16	103,20	54-18с-2022/СР
	Тефтели рыбные	90	21,20	9,50	12,70	220,90	ТПП/СР
	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Итого за Обед:		200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13кн-2022/СР
Итого за Обед:		780	37,50	30,20	93,56	796,00	
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР
	Запеканка(сырники) из творога с соусом	160	21,90	7,80	41,00	322,50	54-1г-2022/336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		500	28,90	14,40	92,20	615,70
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-233-2022/СР
	Суп из овощей с мясом	200	5,70	7,10	8,20	119,40	54-17с-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	15,07	14,28	5,99	232,90	54-5м-2022/ТПП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	0,60	39,80	97,80	Пром.
Итого за Обед:		200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33кн-2022/СР
Итого за Обед:		750	31,27	32,28	88,19	788,50	
День 5							
Завтрак	Запеканка пшеничная с соусом	200	4,80	4,45	62,54	309,23	185/2016/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-193-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
	Итого за Завтрак:		500	11,30	19,65	108,84	656,83
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-33-2022/СР
	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	200	7,55	8,10	13,74	157,60	54-3с-2022/СР
	Мясо тушеное	90	13,50	14,50	2,30	194,00	256/2011/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Итого за Обед:		200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	36,25	30,10	109,54	854,10	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная с ягодами*	200	8,22	10,76	32,96	261,50	54-12к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-13-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,16	17,26	78,76	547,50	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-23-2022/СР
	Суп гороховый с мясом	200	9,50	6,90	16,38	165,10	54-8с-2022/СР
	Тефтели	90	11,40	16,10	10,90	234,30	54-16м-2022/ППП
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		750	30,50	28,60	101,18	783,50	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,07	8,18	5,53	108,00	54-21а-2022/СР
	Омлет со стручковой фасолью	160	17,27	20,07	6,43	275,40	233/2016СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	26,64	28,95	57,96	598,80	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/СР
	Жаркое по-домашнему	250	31,01	7,78	21,98	292,10	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Холодный чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	28,60	54-19хн-2022/СР
Итого за Обед:		840	49,42	18,80	84,80	735,70	
День 3							
Завтрак	Каша молочная с курагой*	200	8,21	8,83	41,21	277,20	54-15к-2022/СР
	Повидло	20	0,10	0,00	13,00	52,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	14,72	9,53	95,24	525,60	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	7,51	7,96	10,24	142,50	54-2с-2022/СР
	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,70	54-25м-2022/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	6,80	27,80	1008/2010
Итого за Обед:		780	36,92	28,68	94,74	784,80	
День 4							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,70	6,00	5,40	78,90	6/2011/СР
	Сырники(запеканка) из творога с соусом	160	7,00	2,00	91,70	412,30	пром/54-10сauce/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	14,00	8,60	142,90	705,50	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9р-2022/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из цитрусовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33хн-2022/СР
Итого за Обед:		780	36,39	34,46	107,15	883,60	
День 5							
Завтрак	Каша молочная с ягодой*	200	8,27	10,80	32,96	261,51	54-12к-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	14,77	26,00	79,26	609,11	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,90	5,30	5,80	74,70	54-23з-2022/СР
	Рассольник домашний с мясом птицы	200	9,39	6,07	11,76	139,20	54-4с-2022/СР
	Плов с мясом птицы	200	15,32	14,73	38,58	348,30	54-12м/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягод***	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2022/СР
		740	31,01	27,10	94,84	747,50	
Итого за Обед:		740	31,01	27,10	94,84	747,50	
Средние показатели за период (завтрак):		501	19,191	18,204	89,453	604,819	
Средние показатели за период (обед):		776	35,595	28,909	97,977	801,270	
Средние показатели за период:		1277	54,786	47,113	187,430	1406,089	

Примечание:

- *Нельзя употреблять крупы пшеница, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая и т.д.
- **Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резаных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.
- ***Допускается замена ягод в запеканках в соответствии с сезонностью.
- ****Надпись овозвращается (свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами (гуринек, кукуруза), селедка, морковка, капуста с горчицей болгарская, с сыром, чесноком, с яблоками, огурцами, ананасом, на растительном масле (салаты в соответствии от санитарно-технических возможностей пищеблока).

Закуска (масло сливочное, сыр, повидло) подается в виде бутербродов.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Издательство "ФЕУП «Новосибирский НИИ гигиены» Госпотребнадзора", Новосибирск, 2021.
- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Дети принят/Москва, 2011 г.
- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (Дети принят/Москва, 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	501	500	102%	21%
Калорийность, ккал.	553	470-675.6	112%	22%
Количество Белков (г)	18.37	15,4	119%	24%
Количество жиров (г)	20.32	15,8	129%	26%
Количество углеводов (г)	74.16	67	111%	22%
Витамин С, мг	4.81	12	40%	8%
Витамин В1, мг	0.2	0.24	83%	17%
Витамин В2, мг	0.29	0.28	104%	47%
Витамин А, мкг рэ	328.86	140	235%	47%
Кальций, мг	272.14	220	124%	25%
Магний, мг	56.29	50	113%	23%
Железо, мг	3.12	2.4	130%	26%
Калий, мг	331.51	220	151%	30%
Йод, мкг	46.69	20	233%	47%
Селен, мкг	22.82	6	380%	76%

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за день цикла (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	776	700	111%	33%
Калорийность, ккал.	723.2	705-1036.4	105%	31%
Количество Белков (г)	35.07	23,1	152%	46%
Количество жиров (г)	25.68	23,7	108%	33%
Количество углеводов (г)	101.92	100,5	101%	30%
Витамин С, мг	31.56	18	175%	53%
Витамин В1, мг	0.41	0.36	114%	34%
Витамин В2, мг	0.41	0.42	98%	29%
Витамин А, мкг рэ	596.92	210	284%	85%
Кальций, мг	283.44	330	86%	26%
Магний, мг	175.22	75	234%	70%
Железо, мг	8.54	3,6	237%	98%
Калий, мг	1235.83	330	374%	112%
Йод, мкг	98.18	30	327%	98%
Селен, мкг	21.24	9	236%	71%

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.