

Согласовано

Директор МОБУ СОШ с. Лаклы  
Галиуллин Р.М.

Утверждаю

Директор ООО КП «Салаватский»  
Галиуллин Р.М.

## Примерное 2-х недельное меню для детей категории ММС с 1-4 класс весенне-летний сезон

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**  
 Категория: **ММС с 1-4 класс**  
 Диета: **Без диет**

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |    |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |
|------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                        |                                         |                 | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С           | А  | Е           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe            |
| 1                      | 2                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9           | 10 | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15            |
|                        | <b>Завтрак</b>                          |                 |                      |              |               |              |               |             |    |             |                           |               |               |               |
| 0000146                | Каша гречневая рассыпчатая              | 150             | 8,4                  | 5,4          | 34,6          | 224          | 0,18          |             |    |             | 12,9                      |               | 121,84        | 4,18          |
| ПФККПОВ                | Котлеты куриные с подливом овощным      | 60/30           | 12,01                | 8,18         | 9,85          | 161          | 0,09          | 0,27        |    | 0,41        | 18,47                     | 100,53        | 43,35         | 451,9         |
| ПОРЦ005                | Огурцы свежие (порционно)               | 30              | 0,09                 | 0,03         | 0,67          | 7            | 0,01          | 2,57        |    |             | 5,91                      |               |               | 0,15          |
| 0000025                | Чай с молоком и сахаром                 | 200             | 1,1                  | 1,8          | 18            | 25           | 0,01          | 0,27        |    |             | 53,82                     |               | 6,07          | 0,2           |
| 0000021                | Хлеб пшеничный                          | 30              | 3,9                  | 3,9          | 24            | 150          |               |             |    |             | 66                        |               |               |               |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                       | 2               |                      |              |               |              |               |             |    |             | 7,36                      | 1,5           | 0,44          | 0,06          |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                         | <b>512</b>      | <b>25,5</b>          | <b>19,31</b> | <b>87,12</b>  | <b>567</b>   | <b>0,29</b>   | <b>3,11</b> |    | <b>0,41</b> | <b>164,46</b>             | <b>102,03</b> | <b>171,7</b>  | <b>456,49</b> |
|                        | <b>Обед</b>                             |                 |                      |              |               |              |               |             |    |             |                           |               |               |               |
| 0000099                | Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ) | 200             | 2,27                 | 9,33         | 20,87         | 157          | 0,07          | 0,03        |    |             | 12,64                     |               | 19,2          | 0,73          |
| 0000127                | Плов из говядины                        | 230             | 19,47                | 20,09        | 35,42         | 294          | 0,08          | 0,6         |    |             | 18,77                     |               | 50,51         | 3,37          |
| 0000074                | Компот из свежемороженой вишни          | 200             | 0,2                  | 0,1          | 17,2          | 68           | 0,01          | 1,6         |    |             | 6,03                      |               |               | 0,8           |
| 0000021                | Хлеб пшеничный                          | 30              | 3,9                  | 3,9          | 24            | 150          |               |             |    |             | 66                        |               |               |               |
| 0000070                | Хлеб ржаной(для детского питания)       | 40              | 6,23                 | 2,04         | 19,56         | 116          | 0,04          |             |    |             | 35,56                     | 80            |               | 2,8           |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                       | 3               |                      |              |               |              |               |             |    |             | 11,04                     | 2,25          | 0,66          | 0,09          |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                         | <b>703</b>      | <b>32,07</b>         | <b>35,46</b> | <b>117,05</b> | <b>785</b>   | <b>0,2</b>    | <b>2,22</b> |    |             | <b>150,04</b>             | <b>82,25</b>  | <b>70,37</b>  | <b>7,79</b>   |
| <b>Всего в день</b>    |                                         |                 | <b>57,57</b>         | <b>54,76</b> | <b>204,17</b> | <b>1 352</b> | <b>0,48</b>   | <b>5,34</b> |    | <b>0,41</b> | <b>314,5</b>              | <b>184,28</b> | <b>242,07</b> | <b>464,29</b> |

## 1-ая неделя/Вторник

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |     |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|-----|----|---------------------------|--------|-------|-------|
|                 |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А   | Е  | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |
| 1               | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10  | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15    |
|                 | Завтрак                           |                 |                      |       |        |       |               |       |     |    |                           |        |       |       |
| 0000079         | Каша "Дружба"                     | 150/4           | 8,4                  | 10,2  | 20     | 192   | 0,09          | 0,4   |     |    | 95,32                     | 244,81 | 27,8  | 0,6   |
| 0000031         | Сыр порционный                    | 12              | 5,04                 | 3,84  | 9,6    | 65    | 0,02          | 0,13  |     |    | 109,82                    |        |       | 0,05  |
| 0000035         | Чай фруктовый (смородиновый)      | 200             | 0,18                 | 0,02  | 11,3   | 39    |               | 20    | 0,1 |    | 0,13                      |        | 0,01  | 0,01  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                    | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |       |     |    | 66                        |        |       |       |
| 0000107         | Фрукты свеж.100-130г(шт.)         | 110             | 0,44                 | 0,44  | 10,78  | 52    | 0,02          | 11    |     |    | 15,49                     | 12,1   | 2,53  | 2,1   |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                 | 2               |                      |       |        |       |               |       |     |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44  | 0,06  |
| Всего в Завтрак |                                   | 504             | 17,96                | 18,4  | 75,68  | 498   | 0,14          | 31,53 | 0,1 |    | 294,12                    | 258,41 | 30,78 | 2,82  |
|                 | Обед                              |                 |                      |       |        |       |               |       |     |    |                           |        |       |       |
| 0000080         | Борщ с капустой и картофелем      | 200             | 1,33                 | 2,67  | 9,33   | 77    | 0,03          | 6,37  |     |    | 23,6                      |        | 16,28 | 0,77  |
| 0000034         | Сметана для заправки              | 5               | 0,14                 | 1     | 0,66   | 11    |               |       |     |    |                           |        |       |       |
| 0000009         | Жаркое по-домашнему               | 150             | 13,5                 | 16,9  | 23,2   | 261   | 0,12          | 6,27  |     |    | 18,02                     | 185,85 | 36,9  | 2,86  |
| 0000093         | Напиток яблочный                  | 180             |                      |       | 15,84  | 60    | 0,04          | 8,42  |     |    | 50,86                     | 2,16   | 34,68 | 0,73  |
| 0000157         | Сок фруктовый                     | 100             | 0,5                  | 0,1   | 10     | 46    | 0,04          | 0,5   |     |    | 8                         |        |       | 0,05  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                    | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |       |     |    | 66                        |        |       |       |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40              | 6,23                 | 2,04  | 19,56  | 116   | 0,04          |       |     |    | 35,56                     | 80     |       | 2,8   |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                 | 3               |                      |       |        |       |               |       |     |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66  | 0,09  |
| Всего в Обед    |                                   | 708             | 25,6                 | 26,61 | 102,59 | 722   | 0,26          | 21,57 |     |    | 213,08                    | 270,26 | 88,52 | 7,3   |
| Всего в день    |                                   |                 | 43,56                | 45,01 | 178,27 | 1 219 | 0,39          | 53,1  | 0,1 |    | 507,2                     | 528,67 | 119,3 | 10,12 |

## 1-ая неделя/Среда

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                        |                                                                  |                 | Б                    | Ж           | У             |              | В1            | С           | А          | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe            |
| 1                      | 2                                                                | 3               | 4                    | 5           | 6             | 7            | 8             | 9           | 10         | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15            |
|                        | <b>Завтрак</b>                                                   |                 |                      |             |               |              |               |             |            |             |                           |               |               |               |
| 0000104                | Винегрет овощной(1вар весна)                                     | 60              | 0,75                 | 1,35        | 4,35          | 33           | 0,02          | 3,11        |            |             | 13,94                     |               | 9,69          | 0,41          |
| 0000024                | Макаронные изделия отварные с маслом                             | 150             | 5,13                 | 0,63        | 23            | 131          | 0,06          |             |            |             | 31,25                     | 106,25        | 7,31          | 0,74          |
| 0000039                | Мясо тушенное с овощами                                          | 50              | 11,1                 | 12,1        | 6,12          | 159          | 0,06          | 1,26        |            |             | 21,11                     |               |               | 22,95         |
| 0000040                | Чай с сахаром                                                    | 200             | 0,1                  | 0,02        | 9,9           | 35           |               |             |            |             | 0,13                      |               | 0,01          | 0,01          |
| 0000021                | Хлеб пшеничный                                                   | 40              | 5,2                  | 5,2         | 32            | 200          |               |             |            |             | 88                        |               |               |               |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                                                | 2               |                      |             |               |              |               |             |            |             | 7,36                      | 1,5           | 0,44          | 0,06          |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                  | <b>502</b>      | <b>22,28</b>         | <b>19,3</b> | <b>75,37</b>  | <b>558</b>   | <b>0,14</b>   | <b>4,37</b> |            |             | <b>161,79</b>             | <b>107,75</b> | <b>17,45</b>  | <b>24,16</b>  |
|                        | <b>Обед</b>                                                      |                 |                      |             |               |              |               |             |            |             |                           |               |               |               |
| 0000077                | Суп картофельный с бобовыми и гречками                           | 200             | 6                    | 3,47        | 33,33         | 200          | 0,17          | 0,01        |            |             | 24,88                     | 184,8         | 30            | 1,77          |
| 0000043                | Каша гречневая с куриным филе                                    | 170             | 9,97                 | 9,52        | 39,21         | 254          | 0,2           |             |            |             | 14,62                     | 281,13        | 138,09        | 4,74          |
| 0000044                | Компот из свежемороженых ягод<br>(яблоки/черноплодная рябина)"С" | 180             | 1,62                 | 0,08        | 2,87          | 55           | 0,05          | 0,61        |            |             | 0,46                      |               | 0,27          | 35,71         |
| 0000029                | Инстантный напиток витаминизированный                            | 100             |                      |             | 25            | 75           | 0,12          | 0,1         | 1,5        | 1,24        | 12                        | 27,5          | 9             | 33,5          |
| 0000070                | Хлеб ржаной(для детского питания)                                | 30              | 4,67                 | 1,53        | 14,67         | 87           | 0,03          |             |            |             | 26,67                     | 60            |               | 2,1           |
| 0000021                | Хлеб пшеничный                                                   | 20              | 2,6                  | 2,6         | 16            | 100          |               |             |            |             | 44                        |               |               |               |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                                                | 3               |                      |             |               |              |               |             |            |             | 11,04                     | 2,25          | 0,66          | 0,09          |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                  | <b>703</b>      | <b>24,86</b>         | <b>17,2</b> | <b>131,08</b> | <b>771</b>   | <b>0,56</b>   | <b>0,72</b> | <b>1,5</b> | <b>1,24</b> | <b>133,67</b>             | <b>555,68</b> | <b>178,02</b> | <b>77,91</b>  |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                  |                 | <b>47,14</b>         | <b>36,5</b> | <b>206,45</b> | <b>1 329</b> | <b>0,7</b>    | <b>5,09</b> | <b>1,5</b> | <b>1,24</b> | <b>295,45</b>             | <b>663,43</b> | <b>195,47</b> | <b>102,07</b> |

## 1-ая неделя/Четверг

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|----|----|---------------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А  | Е  | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1               | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                 | Завтрак                           |                 |                      |       |        |       |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000102         | Картофель туш.с курицей(2вар)     | 160             | 7,8                  | 11,2  | 13,4   | 152   | 0,18          | 16,52 |    |    | 32,32                     | 97     | 49,34  | 1,92  |
| 0000047         | Какао с молоком                   | 200             | 2,4                  | 0,3   | 18     | 73    | 0,02          | 0,39  |    |    | 81,09                     | 101,09 | 14,68  | 0,37  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                    | 40              | 5,2                  | 5,2   | 32     | 200   |               |       |    |    | 88                        |        |        |       |
| 0000050         | Йогурт(для детского питания)      | 100             | 4,1                  | 3,2   | 10     | 98    | 0,03          | 0,42  |    |    | 158                       |        | 18,3   | 0,14  |
| СОЛЬИОД         | Соль йодированная                 | 2               |                      |       |        |       |               |       |    |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06  |
| Всего в Завтрак |                                   | 502             | 19,5                 | 19,9  | 73,4   | 523   | 0,23          | 17,33 |    |    | 366,77                    | 199,59 | 82,76  | 2,49  |
|                 | Обед                              |                 |                      |       |        |       |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000055         | Щи из свежей капусты с картофелем | 200             | 1,47                 | 4,4   | 21,47  | 127   | 0,04          | 9,59  |    |    | 12,53                     |        | 15,23  | 0,56  |
| 0000034         | Сметана для заправки              | 5               | 0,14                 | 1     | 0,66   | 11    |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000038         | Каша пшеничная рассыпчатая        | 160             | 2,56                 | 1,6   | 23,47  | 119   | 0,2           | 9,05  |    |    | 79,37                     |        | 73,71  | 3,47  |
| 0000073         | Гуляш из отварного мяса           | 90              | 10,26                | 14,58 | 16,38  | 189   | 0,13          | 3,56  |    |    | 5,22                      | 9,36   | 6,3    | 2,7   |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                    | 20              | 2,6                  | 2,6   | 16     | 100   |               |       |    |    | 44                        |        |        |       |
| 0000093         | Напиток яблочный                  | 200             |                      |       | 17,6   | 67    | 0,04          | 9,36  |    |    | 56,51                     | 2,4    | 38,53  | 0,81  |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания) | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67  | 87    | 0,03          |       |    |    | 26,67                     | 60     |        | 2,1   |
| СОЛЬИОД         | Соль йодированная                 | 3               |                      |       |        |       |               |       |    |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09  |
| Всего в Обед    |                                   | 708             | 21,7                 | 25,71 | 110,24 | 700   | 0,44          | 31,56 |    |    | 235,34                    | 74,01  | 134,42 | 9,72  |
| Всего в день    |                                   |                 | 41,2                 | 45,61 | 183,64 | 1 223 | 0,67          | 48,89 |    |    | 602,11                    | 273,6  | 217,18 | 12,21 |

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |     |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|-----|----|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А   | Е  | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1               | 2                                    | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10  | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   |
|                 | Завтрак                              |                 |                      |       |        |       |               |       |     |    |                           |        |        |      |
| 0000007         | Плов из курицы                       | 160             | 16,43                | 16,64 | 16,21  | 245   | 0,05          | 0,53  |     |    | 16,26                     | 271,99 | 29,47  | 1,37 |
| 0000048         | Чай фруктовый с черноплодной рябиной | 200             | 0,12                 | 0,02  | 9,9    | 35    |               | 25    | 0,1 |    | 0,13                      |        | 0,01   | 0,01 |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                       | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |       |     |    | 66                        |        |        |      |
| 0000107         | Фрукты свеж.100-130г(шт.)            | 130             | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61    | 0,03          | 13    |     |    | 18,3                      | 14,3   | 2,99   | 2,48 |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                    | 2               |                      |       |        |       |               |       |     |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06 |
| Всего в Завтрак |                                      | 522             | 20,97                | 21,08 | 62,85  | 491   | 0,08          | 38,53 | 0,1 |    | 108,05                    | 287,79 | 32,91  | 3,92 |
|                 | Обед                                 |                 |                      |       |        |       |               |       |     |    |                           |        |        |      |
| 0000052         | Суп крестьянский с крупой (пшено)    | 200             | 1,73                 | 4,53  | 10     | 88    | 0,04          | 6,4   |     |    | 18,67                     |        | 13,75  | 0,51 |
| 0000054         | Картофельное пюре                    | 160             | 3,2                  | 4,93  | 21,47  | 145   | 0,12          | 11,12 |     |    | 38                        | 222,88 | 30,4   | 1,11 |
| Д07РП21         | Рыба припущенная(минтай,навага)      | 90              | 9,3                  | 3,45  | 0,45   | 108   | 0,15          | 0,23  |     |    | 16,8                      |        | 24,38  | 0,54 |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                       | 20              | 2,6                  | 2,6   | 16     | 100   |               |       |     |    | 44                        |        |        |      |
| 0000109         | Компот из свежзамороженной вишни "С" | 200             | 1,2                  | 0,17  | 27,2   | 80    | 0,01          | 38    |     |    | 6,03                      |        |        | 0,8  |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)    | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67  | 87    | 0,03          |       |     |    | 26,67                     | 60     |        | 2,1  |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                    | 3               |                      |       |        |       |               |       |     |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09 |
| Всего в Обед    |                                      | 703             | 22,7                 | 17,22 | 89,79  | 608   | 0,35          | 55,75 |     |    | 161,21                    | 285,13 | 69,18  | 5,14 |
| Всего в день    |                                      |                 | 43,67                | 38,3  | 152,64 | 1 100 | 0,43          | 94,28 | 0,1 |    | 269,26                    | 572,92 | 102,09 | 9,06 |

2-ая неделя/Понедельник

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                       |                 | Б                    | Ж     | У     |       | В1            | С     | А  | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1               | 2                                     | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7     | 8             | 9     | 10 | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                 | Завтрак                               |                 |                      |       |       |       |               |       |    |      |                           |        |        |       |
| 0000146         | Каша гречневая рассыпчатая            | 150             | 8,4                  | 5,4   | 34,6  | 224   | 0,18          |       |    |      | 12,9                      |        | 121,84 | 4,18  |
| 0000182         | Котлеты из говядины с томатным соусом | 60/30           | 7,5                  | 7,2   | 8     | 130   | 0,04          | 0,01  |    |      | 20                        |        | 16     | 8,2   |
| 0000040         | Чай с сахаром                         | 200             | 0,1                  | 0,02  | 9,9   | 35    |               |       |    |      | 0,13                      |        | 0,01   | 0,01  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                        | 40              | 5,2                  | 5,2   | 32    | 200   |               |       |    |      | 88                        |        |        |       |
| 0000031         | Сыр порционный                        | 10              | 4,2                  | 3,2   | 8     | 54    | 0,02          | 0,11  |    |      | 91,52                     |        |        | 0,04  |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                     | 2               |                      |       |       |       |               |       |    |      | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06  |
| Всего в Завтрак |                                       | 502             | 25,4                 | 21,02 | 92,5  | 643   | 0,24          | 0,12  |    |      | 219,91                    | 1,5    | 138,29 | 12,49 |
|                 | Обед                                  |                 |                      |       |       |       |               |       |    |      |                           |        |        |       |
| 0000051         | Салат из свеклы                       | 60              | 0,75                 | 4,35  | 4,8   | 63    | 0,02          | 1,13  |    |      | 20,64                     | 38,33  | 11,21  | 0,72  |
| Д07ДЦ19         | Уха с крупой                          | 230             | 5,37                 | 1,23  | 12,73 | 84    | 0,08          | 4,49  |    |      | 14,69                     | 58,48  | 18,54  | 0,71  |
| 0000059         | Жаркое по-домашнему из куриного филе  | 160             | 12,96                | 10,56 | 8,8   | 176   | 0,13          | 6,69  |    |      | 19,22                     |        | 39,36  | 3,05  |
| 0000029         | Инстантный напиток витаминизированный | 200             |                      |       | 50    | 150   | 0,23          | 0,2   | 3  | 2,48 | 24                        | 55     | 18     | 67    |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                        | 20              | 2,6                  | 2,6   | 16    | 100   |               |       |    |      | 44                        |        |        |       |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)     | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67 | 87    | 0,03          |       |    |      | 26,67                     | 60     |        | 2,1   |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                     | 3               |                      |       |       |       |               |       |    |      | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09  |
| Всего в Обед    |                                       | 703             | 26,35                | 20,27 | 107   | 660   | 0,48          | 12,51 | 3  | 2,48 | 160,26                    | 214,06 | 87,76  | 73,66 |
| Всего в день    |                                       |                 | 51,75                | 41,29 | 199,5 | 1 303 | 0,72          | 12,63 | 3  | 2,48 | 380,17                    | 215,56 | 226,05 | 86,15 |

2-ая неделя/Вторник

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|------|----|------|---------------------------|--------|-------|--------|
|                 |                                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С    | А  | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe     |
| 1               | 2                                                             | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9    | 10 | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15     |
|                 | Завтрак                                                       |                 |                      |       |        |       |               |      |    |      |                           |        |       |        |
| 0000022         | Макаронные изделия отварные с маслом                          | 150             | 5,12                 | 0,63  | 23     | 131   | 0,06          |      |    |      | 31,25                     | 106,25 | 7,31  | 0,74   |
| 0000125         | Какао с молоком                                               | 200             | 2,4                  | 2,3   | 10,2   | 69    | 0,02          | 0,39 |    |      | 81,09                     | 101,09 | 14,68 | 0,37   |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |      |    |      | 66                        |        |       |        |
| ПОРЦ005         | Огурцы свежие (порционно)                                     | 30              | 0,09                 | 0,03  | 0,67   | 7     | 0,01          | 2,57 |    |      | 5,91                      |        |       | 0,15   |
| ПФККПТС         | Котлеты куриные с соусом томатным                             | 60/30           | 7,5                  | 7,2   | 8      | 130   | 0,04          | 0,01 |    |      | 20                        |        | 16    | 8,2    |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                                             | 2               |                      |       |        |       |               |      |    |      | 7,36                      | 1,5    | 0,44  | 0,06   |
| Всего в Завтрак |                                                               | 512             | 19,01                | 14,05 | 65,87  | 487   | 0,13          | 2,97 |    |      | 211,61                    | 208,84 | 38,43 | 9,52   |
|                 | Обед                                                          |                 |                      |       |        |       |               |      |    |      |                           |        |       |        |
| 0000148         | Суп из овощей (В 2)                                           | 250             | 2                    | 4,33  | 32,67  | 225   | 2             | 9    |    |      | 22,38                     | 51,33  | 21,8  | 0,77   |
| 0000034         | Сметана для заправки                                          | 10              | 0,28                 | 2     | 1,32   | 22    |               |      |    |      |                           |        |       |        |
| 0000005         | Каша перловая с мясом и овощами                               | 170             | 9,64                 | 13,51 | 31,85  | 224   | 0,05          | 0,25 |    | 1,32 | 21,26                     | 15,84  | 23,35 | 57,25  |
| 0000044         | Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 200             | 1,8                  | 0,09  | 3,19   | 61    | 0,05          | 0,68 |    |      | 0,51                      |        | 0,3   | 39,68  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |      |    |      | 66                        |        |       |        |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)                             | 40              | 6,23                 | 2,04  | 19,56  | 116   | 0,04          |      |    |      | 35,56                     | 80     |       | 2,8    |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                                             | 3               |                      |       |        |       |               |      |    |      | 11,04                     | 2,25   | 0,66  | 0,09   |
| Всего в Обед    |                                                               | 703             | 23,84                | 25,87 | 112,59 | 798   | 2,14          | 9,93 |    | 1,32 | 156,75                    | 149,42 | 46,11 | 100,59 |
| Всего в день    |                                                               |                 | 42,85                | 39,92 | 178,46 | 1 285 | 2,27          | 12,9 |    | 1,32 | 368,37                    | 358,26 | 84,55 | 110,11 |

## 2-ая неделя/Среда

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |    |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                        |                                        |                 | Б                    | Ж            | У            |              | В1            | С            | А  | Е  | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                      | 2                                      | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7            | 8             | 9            | 10 | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                        | <b>Завтрак</b>                         |                 |                      |              |              |              |               |              |    |    |                           |               |               |              |
| 0000007                | Плов из курицы                         | 150             | 15,4                 | 15,6         | 15,2         | 230          | 0,05          | 0,5          |    |    | 15,24                     | 254,99        | 27,63         | 1,28         |
| 0000031                | Сыр порционный                         | 10              | 4,2                  | 3,2          | 8            | 54           | 0,02          | 0,11         |    |    | 91,52                     |               |               | 0,04         |
| 0000050                | Йогурт(для детского питания)           | 100             | 4,1                  | 3,2          | 10           | 98           | 0,03          | 0,42         |    |    | 158                       |               | 18,3          | 0,14         |
| 0000040                | Чай с сахаром                          | 200             | 0,1                  | 0,02         | 9,9          | 35           |               |              |    |    | 0,13                      |               | 0,01          | 0,01         |
| 0000021                | Хлеб пшеничный                         | 40              | 5,2                  | 5,2          | 32           | 200          |               |              |    |    | 88                        |               |               |              |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                      | 2               |                      |              |              |              |               |              |    |    | 7,36                      | 1,5           | 0,44          | 0,06         |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                        | <b>502</b>      | <b>29</b>            | <b>27,22</b> | <b>75,1</b>  | <b>617</b>   | <b>0,1</b>    | <b>1,03</b>  |    |    | <b>360,25</b>             | <b>256,49</b> | <b>46,38</b>  | <b>1,53</b>  |
|                        | <b>Обед</b>                            |                 |                      |              |              |              |               |              |    |    |                           |               |               |              |
| 0000034                | Сметана для заправки                   | 5               | 0,14                 | 1            | 0,66         | 11           |               |              |    |    |                           |               |               |              |
| 0000055                | Щи из свежей капусты с картофелем      | 200             | 1,47                 | 4,4          | 21,47        | 127          | 0,04          | 9,59         |    |    | 12,53                     |               | 15,23         | 0,56         |
| ПФКПО30                | Котлеты из говядины с подливом овощным | 60/30           | 7,5                  | 7,2          | 8            | 130          | 0,04          | 0,01         |    |    | 20                        |               | 16            | 8,2          |
| 0000146                | Каша гречневая рассыпчатая             | 150             | 8,4                  | 5,4          | 34,6         | 224          | 0,18          |              |    |    | 12,9                      |               | 121,84        | 4,18         |
| 0000093                | Напиток яблочный                       | 200             |                      |              | 17,6         | 67           | 0,04          | 9,36         |    |    | 56,51                     | 2,4           | 38,53         | 0,81         |
| 0000070                | Хлеб ржаной(для детского питания)      | 30              | 4,67                 | 1,53         | 14,67        | 87           | 0,03          |              |    |    | 26,67                     | 60            |               | 2,1          |
| 0000021                | Хлеб пшеничный                         | 30              | 3,9                  | 3,9          | 24           | 150          |               |              |    |    | 66                        |               |               |              |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                      | 3               |                      |              |              |              |               |              |    |    | 11,04                     | 2,25          | 0,66          | 0,09         |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                        | <b>718</b>      | <b>26,08</b>         | <b>23,43</b> | <b>121</b>   | <b>796</b>   | <b>0,33</b>   | <b>18,96</b> |    |    | <b>205,65</b>             | <b>64,65</b>  | <b>192,26</b> | <b>15,94</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                        |                 | <b>55,08</b>         | <b>50,65</b> | <b>196,1</b> | <b>1 413</b> | <b>0,43</b>   | <b>19,99</b> |    |    | <b>565,9</b>              | <b>321,14</b> | <b>238,64</b> | <b>17,47</b> |

## 2-ая неделя/Четверг

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |    |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                        |                                         |                 | Б                    | Ж            | У             |              | В1            | С            | А  | Е  | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                      | 2                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7            | 8             | 9            | 10 | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                        | <b>Завтрак</b>                          |                 |                      |              |               |              |               |              |    |    |                           |               |               |              |
| 0000039                | Мясо тушенное с овощами                 | 50              | 11,1                 | 12,1         | 6,12          | 159          | 0,06          | 1,26         |    |    | 21,11                     |               |               | 22,95        |
| 0000054                | Картофельное пюре                       | 150             | 3                    | 4,63         | 20,13         | 136          | 0,11          | 10,42        |    |    | 35,63                     | 208,95        | 28,5          | 1,04         |
| 0000124                | Кофейный напиток на молоке              | 200             | 2,1                  | 2,1          | 11            | 70           | 0,03          | 0,52         |    |    | 105,86                    | 156,6         | 12,18         | 0,11         |
| 0000021                | Хлеб пшеничный                          | 30              | 3,9                  | 3,9          | 24            | 150          |               |              |    |    | 66                        |               |               |              |
| 0000049                | Сок фруктовый                           | 100             | 0,5                  | 0,1          | 10            | 46           | 0,04          | 0,5          |    |    | 8                         |               |               | 0,05         |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                       | 2               |                      |              |               |              |               |              |    |    | 7,36                      | 1,5           | 0,44          | 0,06         |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                         | <b>532</b>      | <b>20,6</b>          | <b>22,83</b> | <b>71,25</b>  | <b>561</b>   | <b>0,24</b>   | <b>12,7</b>  |    |    | <b>243,96</b>             | <b>367,05</b> | <b>41,12</b>  | <b>24,21</b> |
|                        | <b>Обед</b>                             |                 |                      |              |               |              |               |              |    |    |                           |               |               |              |
| 0000099                | Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ) | 200             | 2,27                 | 9,33         | 20,87         | 157          | 0,07          | 0,03         |    |    | 12,64                     |               | 19,2          | 0,73         |
| ДО7ЕНН1                | Каша рисовая рассыпчатая с маслом       | 150             | 4,9                  | 3,7          | 30,9          | 201          | 0,15          | 8,48         |    |    | 89,93                     |               | 58,6          | 1,56         |
| 0000075                | Фрикадельки из кур в томатном соусе     | 90              | 8,76                 | 15,1         | 17,2          | 205          | 0,05          | 0,95         |    |    | 27,54                     |               | 13,25         | 1,03         |
| 0000076                | Напиток витаминизированный из вишни     | 200             | 0,6                  | 0,16         | 17,2          | 85           | 0,01          | 31           |    |    | 6,03                      |               |               | 0,8          |
| 0000021                | Хлеб пшеничный                          | 50              | 6,5                  | 6,5          | 40            | 250          |               |              |    |    | 110                       |               |               |              |
| 0000070                | Хлеб ржаной(для детского питания)       | 40              | 6,23                 | 2,04         | 19,56         | 116          | 0,04          |              |    |    | 35,56                     | 80            |               | 2,8          |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная                       | 3               |                      |              |               |              |               |              |    |    | 11,04                     | 2,25          | 0,66          | 0,09         |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                         | <b>733</b>      | <b>29,26</b>         | <b>36,83</b> | <b>145,73</b> | <b>1 014</b> | <b>0,32</b>   | <b>40,46</b> |    |    | <b>292,74</b>             | <b>82,25</b>  | <b>91,71</b>  | <b>7,01</b>  |
| <b>Всего в день</b>    |                                         |                 | <b>49,86</b>         | <b>59,66</b> | <b>216,97</b> | <b>1 575</b> | <b>0,56</b>   | <b>53,16</b> |    |    | <b>536,69</b>             | <b>449,3</b>  | <b>132,83</b> | <b>31,22</b> |



# ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

ММС с 1-4 класс

Сезон: Весна-лето

Диета: Без диет

| №<br>п/п | Наименование<br>группы<br>продуктов | Норма*<br>продукта<br>в граммах<br>(нетто) | Фактический расход продуктов<br>по дням (всего), г<br>на одного человека |       |       |       |       |         |         |         |       |       | В среднем<br>за период |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|-------|------------------------|
|          |                                     |                                            | 1н пн                                                                    | 1н вт | 1н ср | 1н чт | 1н пт | 2н пн   | 2н вт   | 2н ср   | 2н чт | 2н пт |                        |
| 1        | хлеб ржаной                         | 40,0                                       | 40,0                                                                     | 40,0  | 30,0  | 30,0  | 30,0  | 30,0    | 40,0    | 30,0    | 40,0  | 30,0  | 34,0                   |
| 2        | хлеб пшеничный                      | 75,0                                       | 60,0                                                                     | 60,0  | 81,3  | 60,0  | 50,0  | 60,0    | 60,0    | 70,0    | 95,0  | 50,0  | 64,6                   |
| 3        | мука пшеничная                      | 7,5                                        |                                                                          |       | 2,0   | 6,3   |       | 1,4     | 1,4     | 1,5     | 3,4   | 7,2   | 2,3                    |
| 4        | крупы,бобовые                       | 22,5                                       | 114,3                                                                    | 27,0  | 67,0  | 64,0  | 57,3  | 60,7    | 35,8    | 103,0   | 53,6  | 8,2   | 59,1                   |
| 5        | макаронные изделия                  | 7,5                                        | 8,0                                                                      |       | 56,3  |       |       |         | 56,3    |         | 8,0   | 56,3  | 18,5                   |
| 6        | картофель                           | 93,5                                       | 60,0                                                                     | 130,0 | 55,8  | 135,1 | 157,3 | 131,3   | 50,0    | 24,0    | 188,8 | 124,0 | 105,6                  |
| 7        | овощи                               | 140,0                                      | 75,5                                                                     | 94,0  | 94,8  | 134,6 | 79,2  | 112,2   | 97,4    | 91,0    | 43,9  | 181,3 | 100,4                  |
| 8        | фрукты                              | 92,5                                       | 25,0                                                                     | 136,2 | 18,4  | 18,0  | 163,0 |         | 20,4    | 18,0    | 14,0  | 30,4  | 44,3                   |
| 9        | фрукты,сухие                        | 7,5                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 10       | соки фруктовые,напитки витаминные   | 100,0                                      |                                                                          | 100,0 | 9,0   |       |       | 18,0    |         |         | 100,0 | 9,0   | 23,6                   |
| 11       | мясо без костей                     | 38,5                                       | 53,7                                                                     | 40,0  | 35,0  | 54,0  |       | 1 000,0 | 35,8    | 1 000,0 | 35,0  | 76,5  | 233,0                  |
| 12       | куриное филе                        | 17,5                                       | 1 000,0                                                                  |       | 44,2  | 57,8  | 68,3  | 48,0    | 1 000,0 | 64,0    | 45,0  |       | 232,7                  |
| 13       | рыба - филе                         | 29,0                                       |                                                                          |       |       |       | 109,5 | 19,9    |         |         |       |       | 12,9                   |
| 14       | молоко                              | 150,0                                      | 40,0                                                                     | 52,0  |       | 40,0  | 24,0  |         | 60,0    |         | 92,5  |       | 30,9                   |
| 15       | кисломолочные продукты              | 75,0                                       |                                                                          |       |       | 100,0 |       |         |         | 100,0   |       |       | 20,0                   |
| 16       | творог                              | 25,0                                       |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 17       | сыр                                 | 4,9                                        |                                                                          | 12,0  |       |       |       | 10,0    |         | 10,0    |       |       | 3,2                    |
| 18       | сметана                             | 10,0                                       |                                                                          | 5,0   |       | 5,0   |       |         | 10,0    | 5,0     |       | 5,0   | 3,0                    |
| 19       | масло сливочное                     | 15,0                                       | 3,0                                                                      | 4,0   | 6,5   | 7,6   | 10,1  | 5,0     | 8,0     | 3,0     | 14,3  | 6,7   | 6,8                    |
| 20       | масло растительное                  | 7,5                                        | 15,4                                                                     | 9,3   | 16,4  | 17,4  | 15,7  | 14,8    | 11,2    | 20,0    | 10,7  | 23,3  | 15,4                   |
| 21       | яйцо                                | 26,5                                       |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 22       | сахар                               | 15,0                                       | 30,0                                                                     | 29,5  | 31,2  | 23,0  | 30,0  | 15,0    | 26,0    | 30,0    | 23,0  | 30,0  | 26,8                   |
| 23       | чай                                 | 0,5                                        | 1,0                                                                      | 0,5   | 1,0   |       | 0,5   | 1,0     |         | 1,0     |       | 0,5   | 0,6                    |
| 24       | какао                               | 0,5                                        |                                                                          |       |       | 1,5   |       |         | 1,5     |         |       |       | 0,3                    |
| 25       | субпродукты (печень, язык, сердце)  | 15,0                                       |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 26       | кофейный напиток                    | 1,0                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         | 1,5   |       | 0,2                    |
| 27       | крахмал                             | 1,5                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 28       | соль                                | 1,5                                        | 5,0                                                                      | 5,0   | 5,0   | 5,0   | 5,0   | 5,0     | 5,0     | 5,0     | 5,0   | 5,0   | 5,0                    |
| 29       | специи                              | 1,0                                        |                                                                          | 0,1   |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |

Подпись ответственного лица

\_\_\_\_\_

## **Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций**

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для учащихся 7-11(12-18) лет составлен в соответствии с обязательными и рекомендуемыми требованиями, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20, утверждённых Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи.

Завтраки, по примерному двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, составлены в соответствии с п. 2.3, п. 2.4 и п. 2.6 МР 2.4.0179-20 и включают в себя: горячие блюда, напитки, закуски или салат, хлеб, фрукты, молочную продукцию, мясные и рыбные блюда.

Завтраки для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 12-16 грамм белка; 12-16 грамм жира; 48-60 грамм углеводов и 400-550 ккал энергетическая ценность (20-25% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.3, п. 2.6.1

Обеды для учащихся 7 – 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 20-25 грамм белка; 20-25 грамм жира; 80-100 грамм углеводов и 600-750 ккал энергетическая ценность (30-35% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.4, п. 2.6.1

Анализ, проведенный по меню за 10 дней в среднем за прием завтрака составил: белки – 22,05, жиры – 19,98, углеводы – 76,88, калорийность – 554,3; за 10 дней в среднем за прием обеда составили: белки – 25,12, жиры – 25,32, углеводы – 113,25, калорийность – 740,4.

Рекомендуемый суммарный объем блюд по приемам пищи, процент суточной калорийности и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи определен в строгом соответствии с таблицей №3 Приложения №9, таблицей №3 Приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблицей №1 МР 2.4.0179-20 и составляют:

### **Для 1 смены:**

- завтраки – 500 грамм (20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 20-25% к суточной калорийности);
- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

### **Для 2 смены:**

- обеды – 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

- полдники – 300 грамм (10-15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 10-15% к суточной калорийности).

Также в соответствии с п.2.6.3 МР 2.4.0179-20, на домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Суммарный объем блюд за 10 дней составляет 5062г, за обеды 7050г

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 также соблюдается, а именно в примерном двухнедельном меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через инстантные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, такие как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь и молибден.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для общеобразовательных организаций (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20 соблюдены в полной мере и все учащиеся получают необходимый объем питания в зависимости от времени нахождения в образовательной организации и выделенного финансирования.