

Меню разрабатывается и утверждается индивидуальным предпринимателем, п.8.1.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Наймушина Н.В.



Н.В. НАЙМУШИНА

Меню согласовывается руководителем организации, в которой организуется питание детей, п.8.1.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 1



ЗИНКЕВИЧ О.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ № 1 ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА

Период: 2024-2025г.г

Возрастная категория: /7 - 11 лет /12 лет и старше

Бесплатное горячее питание 1-4 класс	ОВЗ	ДМР
	ДМС 5-11 класс	

г. Новоалтайск

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное одноразовое)

Сезон: **осенне-зимний**

Категория: **с 7 до 11 лет**

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
384	Каша рисовая молочная с маслом	220/10	9.57	6.79	51.63	269	0.14	0,17	0,04	129.4	190	35.9	1
959	Какао с молоком	200	3.1	3.87	25.17	145	0	0.1	0	9.2	14.8	7.8	0,9
1	Бутерброд с маслом	50/20	2.11	0.45	12.93	153	0.06	0	0.03	13,2	35.55	18.15	0,9
		500	14.78	11.1 1	89.73	567	0.74	0.27	0,07	151.8	240.3	61.85	2.8

Обед 1 неделя понедельник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2.8	5.3	15	154	0.04	20	0.21	51	45	19	0,5
596	Азу (говядина)	250	15.6	14.85	23.25	403	0.69	6.04	27.5	20.15	118.5	24.24	2.02
863	Напиток из ягод + витамин С	200	0.07	0.02	24.44	100	0.03	240	0	13.6	4	4	5.66
1 пор	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4.5	0.4	30	142	0.09	0	0	18	58	12.6	0,9
	Всего в обед	710	22.97	20.57	92.69	799	0.85	266.04	27.71	102.75	225.5	60	9.08

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
622	Оладьи из печени с соусом	90/30	20.2	14.2	24.4	263	0.3	7.6	3.6	8.7	342.7	23	10.1
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.17	6.68	27.78	166	0	0	0.03	1.1	115.3	0.2	0.51
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.02	15	61	0	0.1	0	9.2	14.8	7.8	0.9
1	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.5	18	70	0.06	0	0	12	39	8.4	0.6
	Всего в завтрак	500	29.27	21.4	85.18	560	0.36	7.7	3.63	31	511.8	39.4	12.11

ОБЕД 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
206	Суп картофельный с лапшой	200	2.2	2.3	22.1	187	0.51	66	13.7	76.8	278.8	109.4	5.1
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.17	6.68	27.78	166	0	0	0.03	1.1	115.3	0.2	0.51
668	Биточки из птицы с соусом	90/30	11.05	7.49	7.41	232	0.04	0	0	11.28	66.67	14.36	0.72
1008	Напиток фруктовый	200	0.2	0.2	22.8	94	0.06	0	0	12	39	8.4	0.6
1	Хлеб пшеничный /ржаной	30/20	4.5	0.5	30	118	0.09	0	0	18	58	12.6	0.9
Всего в обед		720	24.12	17.17	110.0	797	0.70	66	13.7	119.18		144.9	7.83
					9				3		577.77	6	

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Эне ргет ичес кая цен ност ь (кка л)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
	Фрукты	100	0.04		12.6	52	0.03	0	0	16	11	9	2.2
601	Плов из мяса (1 категории)	250	19.45	18.61	72.87	384	0.65	0.82	0,01	14.26	72.62	9.74	0.86
1	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.4	18	70	0.06	0	0	12	39	8.4	0,6
864	Напиток фруктовый + витамин С	200	0.2	0.2	22.8	94	0.02	0.2	0	24.9	22.8	16.2	0.9
Всего в завтрак		580	22.75	19.21	126.27	600	0.76	1.02	0.01	67.16	145.42	43.34	4.56

Обед 1 неделя среда

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
171	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	200/10	2.2	3.86	13.42	162	0.05	11.02	0.22	47.3	55	24.4	1.3
601	Плов из мяса(1 категории)	250	19.45	18.61	72.87	384	0.65	0.82	0.01	14.26	72.62	9.74	0,86
866	Компот из вишни+ витамин С	200	0.2	0.2	22.8	94	0.02	0,2	0	24.9	22.8	16.2	0.9
1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4.5	0.4	30	118	0.09	0	0	18	58	12.6	0,9
Всего в обед		710	26.35	23.07	139.09	758	0.81	12.04	0.23	104.46	208.42	60.94	3.96

МЕНЮ НА 1 НЕДЕЛЮ ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
510	Биточки рыбные, с соусом	90/30	12.48	3.72	19.5	251	0.08	0	0	11.73	69.33	14.93	0.8
694	Картофельное пюре	150	1.5	10.5	21	180	0.35	0	0.03	73.2	211.5	22.5	1
943	Чай с сахаром	200	0.25	0.02	15	61	0	0.1	0	9.2	14.8	7.8	0.9
1	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.5	18	70	0.06	0	0	12	39	8.4	0.6
	Всего в завтрак	500	16.93	14.74	73.5	562	0.49	0.1	0.03	106.13	334.63	53.63	3.3

ОБЕД 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

Меню на 1 неделю пациента

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
204	Суп картофельный с крупой	200	3.3	3	22	126	0.5	6	3.7	63.3	254	96.2	4
694	Картофельное пюре	150	1.5	10.5	21	180	0.35	0	0.03	73.2	211.5	22.5	1
510	Биточки рыбные с соусом	90/30	12.48	3.72	19.5	251	0.08	0	0	11.73	69.33	14.93	0.8
868	Компот из с/фруктов + витамин С	200	0.6	0.06	29.79	124	0.02	0.2	0	24.9	22.8	16.2	0.9
1	Хлеб пшеничный /ржаной	30/20	4.5	0.5	30	118	0.09	0	0	18	58	12.6	0.9
	Всего в обед	720	22.38	17.78	122.29	799	1.04	6.2	3.73	119.13	615.63	162.43	9.4

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
637	Птица отварная (голень) с соусом	90/30	24.13	6.37	0.33	178	0.048	0	17	11	183	25	0.86
378	Рис отварной	150	4.96	5.78	51.89	169	0.7	0	0	9	46	13	0
959	Какао на молоке	200	3.87	3.1	25.17	145	0	0.1	0	9.2	14.8	7.8	0.9
1	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.5	18	70	0.06	0	0	12	39	8.4	0.6
Всего в завтрак		500	35.66	15.75	95.39	562	0.81	0.1	17	41.2	282.8	54.2	2.36

ОБЕД 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
197	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	6.9	5.8	7.6	233	0.09	8.02	0.28	29.3	76	26.4	1.01
637	Птица отварная (голень) с соусом	90/30	24.13	6.37	0.33	178	0.048	0	17	11	183	25	0.86
378	Рис отварной	150	4.96	5.78	51.89	169	0.7	0	0	9	46	13	0
	Сок фруктовый	200			22	92	0	0.9	0	8	7	5	0.1
1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4.5	0.5	30	118	0.09	0	0	18	58	12.6	0.9
Всего в обед		730	23.8	20.75	189.29	790	0.928	8.92	17.28	75.3	370	82	2.87

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
384	Каша пшённая молочная с маслом	220/10	9.57	6.79	51.63	249	0.14	0.17	0.04	129.4	190	35.9	1
959	Какао с молоком	200	3.87	3.1	25.17	145	0	0.1	0	9.2	14.8	7.8	0.9
3	Бутерброд с сыром	50/30	7.13	0.95	42.93	176	0.6	0.33	0	9.8	15.7	6.2	0.8
	Всего в завтрак	510	20.57	10.84	119.7 3	570	0.20	0.60	0.04	148.4	220.5	49.9	2.7

МЕНЮ НА 2 НЕДЕЛИ
ОБЕД 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
206	Суп картофельный с бобовыми	200	2.2	2.3	22.1	215	0.5	66	3.7	63.3	254	96.2	4
688	Макароны отварные	150	5.1	3.6	34.5	166	0.06	0	0.03	13.2	33.55	18.15	0.9
591	Гуляш из мяса (говядина)	100	16.85	20.5	6	198	0.1	0.7	0.24	19.8	99.2	13.4	1.1
1008	Напиток фруктовый	200	0.2	0.2	22.8	94	0.02	0.2	0	13.6	4	4	5.66
1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4.5	0.5	30	118	0.09	0	0	24.9	22.8	16.2	0.9
	Всего в обед	700	28.85	27.1	115.4	791	16.9	66.9	3.97	134.8	413.5	147.9	8.56
											5	5	

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
620	Тефтели куриные с соусом	90/30	9.73	16.39	13.39	249	0.65	0.82	0.01	14.26	72.62	9.74	0.86
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.17	6.68	27.78	166	0	0	0.03	1.1	115.3	0.2	0.51
866	Компот из свежих ягод + витамин С	200	0.2	0.2	22.8	94	0.03	240	0	13.6	4	4	5.66
1	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.5	18	70	0.06	0	0	12	39	8.4	0.6
	Всего в завтрак	500	18.8	23.77	81.97	579	0.74	240.82	0.04	40.96	230.92	22.34	7.63

ОБЕД 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
187	Щи из св. капусты с картофелем и сметаной	200/10	2.8	5.3	15	154	0.04	20	0.21	51	45	19	0.5
620	Тефтели мясные с соусом	90/30	9.73	16.39	13.39	249	0.65	0.8 2	0.01	14.2 6	72.62	9.74	0.86
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.17	6.68	27.78	166	0	0	0.03	1.1	115.3	0.2	0.51
1	Хлеб пшеничный /ржаной	30/20	4.5	0.5	30	118	0.09	0	0	18	58	12.6	0.9
883	Кисель + витамин С	200	0.25	0.2	25	162	0	33	0	8	0	4.05	0.04
Всего в обед		730	23.4 5	29.07	101.1 7	849	0.78	53. 82	0.25	92.3 6	290.9 2	45.59	2.81

Объект исследования: среда

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак	200											
59	Свежие овощи (огурец, помидор)	60	1.83	4.5	7.5	78	0.03	7	3	17	30	14	0.5
590	Жаркое – по «Домашнему» из говядины	250	16.77	16.98	29.15	352	0.08	4.6	10	16	94	22	1.4
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.02	15	61	0	0.1	0	9.2	14.8	7.8	0.9
1	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.5	18	70	0.06	0	0	12	39	8.4	0.6
	Всего в завтрак	540	21.5	24	69.65	561	0.17	11.7	13	54.2	177.8	52.2	3.4

ОБЕД 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
208	Суп с макаронными изделиями	200	2.2	2.3	22.1	187	0.51	66	13. 7	76.8	278.8	109.4	5.1
590	Жаркое –по «Домашнему» говядина	250	16.77	16.98	29.15	352	0.08	4.6	10	16	94	22	1.4
867	Компот из кураги +витамин С	200	2	0	31.8	136	0.02	0.2	0	24.9	22.8	16.2	0.9
1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4.5	0.5	30	118	0.09	0	0	18	58	2.97	12.6
Всего в обед		700	25.45	19.78	113.05	793	0.70	70. 8	23. 7	135. 7	453.6	150.57	20

Обед - 14.05.19 четверг

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
	Фрукты	100	0.4		12.6	52	0.03	0	0	16	11	9	2.2
469	Запеканка творожная с изюмом и с соусом	150/20	24	21.5	48	385	0.051	0.24	0.6	101.72	161.7	26.04	1.07
944	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0.26	0.03	15.25	64	0.03	0.24	0	112.6	99.08	185.54	18.42
1	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.5	18	70	0.06	0	0	12	39	8.4	0.6
	Всего в завтрак	510	14.78	11.11	89.73	571	0.171	0.48	0.6	242.32	310.78	219.98	22.29

ОБЕД 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
171	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	2.2	3.86	13.42	162	0.05	11.02	0.22	47.3	55	24.4	1.3
582	Печень по-строгановски	100	6	19	4.4	279	0.05	0.24	3.6	101.72	161.7	26.04	1.07
694	Картофельное пюре	150	1.5	10.5	21	180	0.35	0	0.03	73.2	211.5	22.5	1
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.02	15	61	0	0.1	0.03	1.1	115.3	0.2	0.51
1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	5.5	0.5	30	118	0.09	0	0	18	58	12.6	0.9
Всего в обед		710	14.4	34.3 6	83.82	800	0.54	11.36	3.88	241.32	601.5	85.74	4.78

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
688	Макароны отварные	150	5.1	3.6	34.5	166	0.06	0	0.03	13.2	35.55	18.15	0.9
618	Котлеты мясные(1 в) с соусом	90/30	10.7	16.7	13.4	237	0.65	0.82	0.01	14.26	72.62	9.74	0.86
	Сок фруктовый	200	0	0	22	92	0	0.9	0	9	7	5	0.1
1	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.5	18	70	0.06	0	0	12	39	8.4	0.6
Всего в завтрак		500	18.5	20.8	87.9	565	1.85	1.72	0.04	48.46	154.17	41.29	2.46

ОБЕД НА 2 НЕДЕЛЮ ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Обед												
210	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8.85	5.75	20.65	208	0.51	66	13.7	76.8	278.8	109.4	5.1
688	Макароны отварные	150	5.1	3.6	34.5	166	0.06	0	0.03	13.2	33.55	18.15	0.9
618	Котлеты мясные(1в) с соусом	90/30	10.7	16.7	13.4	237	0.65	0.82	0.01	14.26	72.62	9.74	0.86
943	Чай с сахаром	200	0.2	0.02	15	61	0	0.1	0	9.2	14.8	7.8	0.9
1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4.5	0.5	30	118	0.09	0	0	18	58	12.6	0,9
	Всего в обед	720	29.3 5	26.5 7	113.55	790	1.31	66.92	14.1	131.46	457.77	157.69	8.66

*---- Согласно СанПин 2.3/2.43590-20п.8.1.4,п.8.1.5 возможные изменения в меню