

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №

« 12 » 01 2026 г. / И.И. Иванова /
дата подпись
М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.

« 12 » 01 2026 г. / С.Н. Болдырев /
дата подпись
М.П.



**двухразовое меню горячего питания обучающихся в
общеобразовательных школах (завтраки)
12 лет и старше**

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	35	2,32	3,87	14,70	102,91	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	4,05	3,94	0,00	51,66	0,01	31,50	0,06	0,11	150,00	90,00	8,25	0,11
№175 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/5	7,54	8,54	41,75	274,02	0,16	0,07	0,00	0,00	39,20	38,70	5,12	1,40
№378 г.Москва 2017	чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	10,00	0,00	1,33	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО:	550	17,41	18,06	82,37	561,66	0,30	81,57	0,92	1,44	334,70	291,40	47,07	3,44
	ЗАВТРАК 2													
№268 г.Москва 2017г	шницель мясной	100	12,82	26,18	13,08	339,22	0,36	0,00	3,38	4,28	9,10	151,16	31,90	1,98
№203 г.Москва 2017	макаронные изделия отварные	180	6,85	5,12	38,4	227,08	0,06	20	0,83	0	12,23	38,69	8,57	0,85
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО:	555	24,13	31,90	90,26	744,66	0,52	20,00	5,07	4,28	51,83	271,25	66,17	5,24

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	35	2,32	3,87	14,70	102,91	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	6,35	4,60	0,28	67,92	0,03	100,00	0,24	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№183г. Москва 2017г	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	11,30	10,81	43,88	318,01	0,21	65,20	0,39	1,64	183,58	245,75	99,23	2,87
№379 г.Москва 2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	0,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО:	550	24,46	22,20	81,49	623,60	0,35	225,20	1,35	2,94	346,76	466,65	131,63	5,13
	ЗАВТРАК 2													
№44 г. Челябинск 2005г	рыбные палочки "Любительские"	100	26,00	18,20	15,72	330,68	0,08	36,40	0,51	2,96	67,60	8,04	40,31	16,63
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,60	0,17	0,00	0,22	21,79	44,38	103,92	33,30	1,21
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО:	552	33,40	24,46	76,88	661,26	0,33	36,40	1,46	27,58	141,18	173,96	91,01	19,42

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,41	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	4,05	3,94	0,00	51,66	0,01	31,50	0,06	0,11	150,00	90,00	8,25	0,11
№173г. Москва 2017г	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом	250/5	10,33	10,96	46,94	327,72	0,16	50,50	0,30	1,27	142,20	190,45	76,90	2,22
№382 г.Москва 2017	какао с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	10,00	0,00	1,33	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
		550	20,90	24,22	91,09	665,94	0,32	132,00	1,36	2,71	441,20	458,95	123,55	4,65
	ИТОГО:													
	ЗАВТРАК 2													
№ 279 г.Москва 2017	тефтели (2-й вариант) с соусом	110	6,96	16,11	11,61	219,27	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г.Москва 2017г	каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,73	0,00	17,78	244,68	162,98	5,47
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131,45	0,02	0,00	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО:	550	22,20	24,11	114,76	764,83	0,56	16,22	4,16	1,65	90,38	427,03	217,46	8,66

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	35	2,32	3,87	14,70	102,91	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	6,35	4,60	0,28	67,92	0,03	100,00	0,24	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№183г. Москва 2017г	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	11,30	10,81	43,88	318,01	0,21	65,20	0,39	1,64	183,58	245,75	99,23	2,87
№379 г.Москва 2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	0,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО:	550	24,46	22,20	81,49	623,60	0,35	225,20	1,35	2,94	346,76	466,65	131,63	5,13
	ЗАВТРАК 2													
№44 г. Челябинск 2005г	рыбные палочки "Любительские"	100	26,00	18,20	15,72	330,68	0,08	36,40	0,51	2,96	67,60	8,04	40,31	16,63
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,60	0,17	0,00	0,22	21,79	44,38	103,92	33,30	1,21
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО:	552	33,40	24,46	76,88	661,26	0,33	36,40	1,46	27,58	141,18	173,96	91,01	19,42

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,41	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	4,05	3,94	0,00	51,66	0,01	31,50	0,06	0,11	150,00	90,00	8,25	0,11
№173г. Москва 2017г	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом	250/5	10,33	10,96	46,94	327,72	0,16	50,50	0,30	1,27	142,20	190,45	76,90	2,22
№382 г.Москва 2017	какао с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	10,00	0,00	1,33	126,60	92,80	15,40	0,41
	ПР	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	итого:	550	20,90	24,22	91,09	665,94	0,32	132,00	1,36	2,71	441,20	458,95	123,55	4,65
	ЗАВТРАК 2													
№ 279 г.Москва 2017	тефтели (2-й вариант) с соусом	110	6,96	16,11	11,61	219,27	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г.Москва 2017г	каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,73	0,00	17,78	244,68	162,98	5,47
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131,45	0,02	0,00	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	550	22,20	24,11	114,76	764,83	0,56	16,22	4,16	1,65	90,38	427,03	217,46	8,66

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	35	2,32	3,87	14,70	102,91	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	4,05	3,94	0,00	51,66	0,01	31,50	0,06	0,11	150,00	90,00	8,25	0,11
№103 г.Пермь 2001г	каша пшенная молочная жидкая с маслом	250/5	7,54	8,18	42,85	275,18	0,15	38,59	0,20	1,23	166,18	191,31	47,79	1,14
№378 г.Москва 2017	чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	10,00	0,00	1,33	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	550	17,41	17,70	83,47	562,82	0,29	120,09	1,12	2,67	461,68	444,01	89,74	3,18
	ЗАВТРАК 2													
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленая из птицы	100	20,86	11,49	19,58	265,17	0,24	16,83	81,89	1,15	69,02	92,83	26,85	4,32
№305 г.Москва 2017г	рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,92	0,04	0,10	0,84	0,00	18,00	31,44	8,16	0,72
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	555	29,69	17,25	102,36	683,45	0,38	16,93	83,59	1,15	117,52	205,67	60,71	7,45

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	35	2,32	3,87	14,70	102,91	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	6,35	4,60	0,28	67,92	0,03	100,00	0,24	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№175 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом	250/5	7,54	8,54	41,75	274,02	0,16	0,07	0,00	0,00	39,20	38,70	5,12	1,40
№379 г.Москва 2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	0,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого:	550	20,70	19,93	79,36	579,61	0,30	160,07	0,96	1,30	202,38	259,60	37,52	3,66
	Всего за неделю		100,88	102,11	417,78	2993,63	1,56	718,93	5,71	11,06	1786,72	1920,61	429,51	20,06
	ЗАВТРАК 2													
№243 г.Москва 2017г	сосиски отварные	100	11,10	31,10	0,50	326,30	0,18	0,00	0,32	0,00	29,20	159,00	20,00	1,78
№203 г.Москва 2017	макаронные изделия отварные	180	6,85	5,12	38,35	226,88	0,07	24,00	0,10	0,00	14,68	47,63	10,28	1,02
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого:	552	21,68	36,72	75,49	719,16	0,33	24,00	1,15	2,83	73,08	268,63	47,68	4,38
	Всего за неделю		131,10	134,44	459,75	3573,36	2,12	113,55	95,43	37,49	473,99	1346,54	483,03	45,15

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	35	2,32	3,87	14,70	102,91	0,03	20,00	0,35	0,00	7,20	22,50	4,20	0,34
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	4,05	3,94	0,00	51,66	0,01	31,50	0,06	0,11	150,00	90,00	8,25	0,11
№105 г.Пермь 2001г	каша рисовая молочная жидкая с маслом	250/5	6,60	7,33	41,20	257,17	0,08	46,70	0,24	1,74	164,51	179,29	37,93	0,56
№378 г.Москва 2017г	чай с молоком	150/50/15	1,40	1,60	17,70	90,80	0,02	0,00	0,00	0,60	56,00	50,00	12,00	0,80
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	550	16,35	17,10	83,62	553,78	0,20	98,20	1,07	2,45	388,21	389,19	76,48	2,98
	ЗАВТРАК 2													
№268 г.Москва 2017г	биточек мясной	100	12,82	26,18	13,08	339,22	0,36	0,00	3,38	4,28	9,10	151,16	31,90	1,98
№303г.Москва 2017г	каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,61	0,14	0,00	0,41	0,00	10,13	130,64	86,44	2,91
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	555	22,78	32,79	76,49	692,19	0,60	0,00	4,65	4,28	49,73	363,20	144,04	7,30

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	35	2,32	3,87	14,70	102,91	0,03	20,00	0,35	0,00	7,20	22,50	4,20	0,34
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	6,35	4,60	0,28	67,92	0,03	100,00	0,24	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№181г.Москва 2017г	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250/5	7,58	7,96	40,38	263,48	0,08	0,30	0,70	0,00	108,20	290,00	5,20	0,90
№379 г.Москва 2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	0,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО:	550	20,74	19,35	77,99	569,07	0,22	140,30	1,57	1,30	270,18	510,90	37,60	3,15
	ЗАВТРАК 2													
№234 г.Москва 2017г	биточек рыбный	100	12,20	7,78	14,68	177,54	0,06	5,20	4,94	0,32	43,48	163,70	38,26	1,44
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,60	0,17	0,00	0,22	21,79	44,38	103,92	33,30	1,21
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО:	552	19,60	14,04	75,84	508,12	0,31	5,20	5,89	24,94	117,06	329,62	88,96	4,23

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,41	0,03	40,00	0,44	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	4,05	3,94	0,00	51,66	0,01	31,50	0,06	0,11	150,00	90,00	8,25	0,11
№183г. Москва 2017г	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/5	9,09	12,99	35,18	293,99	0,21	65,20	0,39	1,64	183,58	245,75	99,23	2,87
№382 г.Москва 2017	какао с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	10,00	0,00	1,33	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	итоگو:	550	19,66	26,25	79,33	632,21	0,37	146,70	1,45	3,08	482,58	514,25	145,88	5,30
	ЗАВТРАК 2													
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленная из птицы с соусом	100/30	20,86	11,49	19,58	265,17	0,24	16,83	81,89	1,15	69,02	92,83	26,85	4,32
№203 г.Москва 2017	макаронные изделия отварные	180	6,85	5,12	38,35	226,88	0,07	24,00	0,10	0,00	14,68	47,63	10,28	1,02
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131,45	0,02	0,00	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итоگو:	550	33,39	17,38	119,63	768,50	0,43	40,83	83,36	1,88	134,68	237,30	74,29	7,65

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	35	2,32	3,87	14,70	102,91	0,03	20,00	0,35	0,00	7,20	22,50	4,20	0,34
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	4,05	3,94	0,00	51,66	0,01	31,50	0,06	0,11	150,00	90,00	8,25	0,11
№175 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/5	7,54	8,54	41,75	274,02	0,16	0,07	0,00	0,00	39,20	38,70	5,12	1,40
№378 г.Москва 2017г	чай с молоком	150/50/15	1,40	1,60	17,70	90,80	0,02	0,00	0,00	0,60	56,00	50,00	12,00	0,80
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	550	17,29	18,31	84,17	570,63	0,28	51,57	0,83	0,71	262,90	248,60	43,67	3,82
	ЗАВТРАК 2													
№256 г.Москва 2017	мясо тушёное	100	10,58	15,50	2,56	192,06	0,28	0,00	2,58	0,18	19,08	126,76	22,60	1,49
№305 г.Москва 2017г	рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,92	0,04	0,10	0,84	0,00	18,00	31,44	8,16	0,72
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого:	555	19,41	21,26	85,34	610,34	0,42	0,10	4,28	0,18	67,58	239,60	56,46	4,62

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК 1													
№1 г.Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	35	2,32	3,87	14,70	102,91	0,03	20,00	0,35	0,00	7,20	22,50	4,20	0,34
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	6,35	4,60	0,28	67,92	0,03	100,00	0,24	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№204 г.Москва 2017	макаронь отварные с сыром	255	16,86	19,45	48,98	438,41	0,10	72,00	1,34	0,14	194,20	158,51	20,17	1,51
№379 г.Москва 2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	0,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого:	550	30,02	30,84	86,59	744,00	0,24	212,00	2,21	1,44	356,18	379,41	52,57	3,76
	Всего за неделю		104,06	111,85	411,70	3069,69	1,31	648,77	7,13	8,98	1760,05	2042,35	356,20	19,01
	ЗАВТРАК 2													
№ 279 г.Москва 2017	тефтели (2-й вариант) с соусом	110	6,96	16,11	11,61	219,27	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г.Москва 2017г	каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,73	0,00	17,78	244,68	162,98	5,47
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,23
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого:	552	20,25	23,84	89,70	654,36	0,50	16,22	3,30	3,75	64,60	379,19	194,90	7,72
	Всего за неделю		115,43	109,31	447,00	3233,51	2,26	62,35	101,48	35,03	433,65	1548,91	558,65	31,52
	Среднее значение за период завтрак 1:		20,5	21,4	82,9	606,3	0,3	136,8	1,3	2,0	354,7	396,3	78,6	3,9
	Среднее значение за период завтрак 2:		24,7	24,4	90,7	680,7	0,4	17,6	19,7	7,3	90,8	289,5	104,2	7,7
	Среднее значение за период завтрак 1 и завтрак 2:		22,6	22,9	86,8	643,5	0,4	77,2	10,5	4,6	222,7	342,9	91,4	5,8

Пояснительная записка к двухразовому меню горячего питания обучающихся в общеобразовательных школах (завтраки) 12 лет и старше.

Данное меню предназначено для обучающихся один из родителей, которых призван на военную службу по мобилизации в Вооруженные Силы Российской Федерации или является иным участником СВО.

Меню составлено в соответствии с рекомендациями, указанными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Технологические карты разработаны на основе рекомендованного Научно-исследовательским институтом питания Российской Академии Медицинских Наук сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна Москва 2017 года, «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь 2001 года, рекомендованного Пермской государственной медицинской академией и предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В каждой технологической карте имеется описание технологического процесса приготовления блюд в столовых образовательных учреждениях.

В школьно-базовых сырьевых и доготовочных столовых, приготовление блюд складывается из двух последовательных этапов - холодной (первичной и вторичной) и тепловой обработки:

- первичную подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных цехах (при наличии) или местах, оснащённых разделочными столами, ваннами, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарём. Затем производят тепловую обработку;
- тепловую обработку осуществляют в горячих цехах, оснащённых производственными столами, электрическими плитами, духовыми (жарочными) шкафами, пароконвектоматами и другим оборудованием;
- готовые блюда порционируют непосредственно перед раздачей;

Сырьё, используемое для приготовления изделий разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствует требованиям действующей нормативной документации: сырьё сопровождается документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствует по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим эпидемиологическому надзору (контролю) СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» или СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Сырьё животного происхождения проходит ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождается ветеринарными документами, прошедшими регистрацию в ФГИС «Меркурий». Котлету, рубленную из птицы, готовят из филе куриной грудки или из филе куриного бедра. Для приготовления птицы тушеной в соусе используется филе куриного бедра. Окорок свиной для приготовления блюд используется с массовой долей жировой ткани не более 30%. При приготовлении блюд и кулинарных изделий используют соль поваренную пищевую йодированную.

Меню состоит из раннего завтрака 1 прием которого по времени проходит до начала занятий в школе с 8.00 до 8.30 и позднего завтрака 2. В основном завтрак 1 состоит из каши молочной или супа молочного, бутерброда с маслом, дополненного сыром или яйцом отварным, горячего напитка и хлеба ржаного, так как хлеб пшеничный уже входит в состав бутерброда В соответствии с таблицей 1 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака. Из меню видно, что общая масса блюд завтрака для возрастной категории детей 12 лет и старше соответствует таблице 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и составляет 550 гр. и более.

Меню составлено с учетом потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах в соответствии с таблицей 1 приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»: содержание белков 20,5 гр., что составляет 22,7% от суточной потребности; содержание жиров 21,4 гр., что составляет 23,2% от суточной потребности; содержание углеводов 82,9 гр., что составляет 21,6% от суточной потребности; Среднее значение энергетической ценности (калорийности) в предоставленном меню для детей 12 лет и старше 606,3 ккал, что составляет 22,3% от суточной потребности, при норме 20-25%.

Завтрак 2 состоит из второго (мясного, рыбного, куриного) блюда, гарнира (крупяного, картофельного пюре, макаронных изделий отварных), горячего напитка и хлеба (пшеничного и ржаного). В соответствии с таблицей 1 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака. Из меню видно, что общая масса блюд завтрака для возрастной категории детей 12 лет и старше соответствует таблице 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и составляет 550 гр. и более.

Меню составлено с учетом потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах в соответствии с таблицей 1 приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»: содержание белков 24,7 гр., что составляет 27,4% от суточной потребности; содержание жиров 24,4 гр., что составляет 26,5% от суточной потребности; содержание углеводов 90,7 гр., что составляет 23,7% от суточной потребности; Среднее значение энергетической ценности (калорийности) в предоставленном меню для детей 12 лет и старше 680,7 ккал, что составляет 25% от суточной потребности, при норме 20-25%.

