

Меню разрабатывается и утверждается
в соответствии
п.8.1.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО «БЫСТРОПИТ»



А.М.ВЕРЯСКИН

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

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 19



О.А. ДОЛМАТОВ

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ № 19 ГОРОДА
НОВОАЛТАЙСКА
(отредактированное)**

Период: 2025-2027г.г

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

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

г. Новоалтайск

1991

Возрастная категория: с 7 до 11 лет														с 11 и старше		всего	
единообразное питание														ОВЗ		ДМР	
с 1 и старше														1-4 класс		ДМС 5-11 класс	
День 1																	
Завтрак		Прием пищи		Масса порции		Пищевые вещества, (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.		Наименование блюда		б		ж		у		ц		б1		с			
411		Каша вязкая молочная с маслом		250		11,2		11,7		15,1		257,5		0,14			
1/3/2		Бульон с маслом или сыром или повидлом		40		0,16		4		27,6		148		0			
1010/1026		Чай с лимоном или какао с молоком сухими		200		0,4		0,1		21,2		58		0,03			
акт		Хлеб пшеничный		60		2,25		0,2		15		71		0,036			
Итого:				550		14,01		16		78,9		534,5		0,206			
ОВЗ и 2 смена																	
Обед		Прием пищи		Масса порции		Пищевые вещества, (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.		Наименование блюда		б		ж		у		ц		б1		с			
221/184		Суп картофельный с бобами и фрикадельками		250		9		3,5		45		235		0,5			
411		Каша вязкая молочная с маслом		250		11,2		11,7		15,1		257,5		0,14			
1/3/2		Бульон с маслом или сыром или повидлом		40		0,16		4		27,6		148		0			
1010/1026		Чай с лимоном или какао с молоком сухими		200		0,4		0,1		21,2		58		0,03			
акт		Хлеб пшеничный/ружаной (30/20)		60		4,5		0,4		30		142		0,036			
Итого:				800		25,26		19,7		138,9		840,5		0,706			
Ужин		Прием пищи		Масса порции		Пищевые вещества, (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.		Наименование блюда		б		ж		у		ц		б1		с			
732/824		Котлеты рубл. из кур в т.ч. соус Красный основной		100		7,79		9,5		1,7		176		0,08			
824		Капша вязкая основная		50													
746		Капша вязкая основная		180		5,9		5,9		36,68		226		0			
1009		Чай с сахаром		200		0		0		15,3		56,0		0,1			
акт		Хлеб пшеничный		30		2,25		0,2		15		71		0,036			
Итого:				560		15,94		15,6		68,68		529		0,116			
ОВЗ и 2 смена																	
Обед		Прием пищи		Масса порции		Пищевые вещества, (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.		Наименование блюда		б		ж		у		ц		б1		с			
Таблица		Овощи свежие порциями по сезону		60		0,5		0,2		1,1		12,0		0,03			
197		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		210		4,5		6,4		10,4		204		0,04			
732/824		Котлеты рубл. из кур в т.ч. соус красный основной		100		7,79		9,5		1,7		176		0,08			
824		Капша вязкая основная		50													
746		Капша вязкая основная		180		5,9		5,9		36,68		226		0			
1009		Чай с сахаром		200		0		0		15,3		56,0		0,1			
акт		Хлеб пшеничный/ружаной (30/20)		50		4,5		0,4		30		142		0,036			
Итого:				850		23,19		22,4		95,18		816		0,186			

ОБЗ и 2 смема

10

ОБЗ И 2 СМЕНА

Лист 5														
Итого: 1	Присм пищи	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
Заправка № рел.	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р <td>Мг</td> <td>Fe</td>	Мг	Fe
Пром.	Фрукт (яблоко) лит.		0,6	0,6	14,7	66,6								
668/669	Тертые	110	6,8	11,9	39,8	201	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74	0,86
824	в т.ч. соус красный основной													
750	Бобовые отварные	180	7,1	6,9	33,5	235	0,18	0	0,05	0	16,65	88,35	34,8	1,37
1010	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,03	240	0	0	112,55	99,08	185,54	18,42
акт	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	520	17,15	19,7	124,2	655,8	0,896	240,82	0,06	2,63	149,46	279,55	234,28	21,01

ОВЗ и 2 смена

ОБС и 2 смена														
Обсч	Присм пищи	Масса	Пищевые вещества, (г)			Энергет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
215	Суп с рыбной консервой	250	8,85	5,75	20,65	208	0,51	66	13,66	0	76,8	278,8	109,4	5,1
668/669	Тертые	110	6,8	11,9	39,8	201	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74	0,86
824	в т.ч. соус красный основной													
750	Бобовые отварные	180	7,1	6,9	33,5	235	0,18	0	0,05	0	16,65	88,35	34,8	1,37
1010	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,03	240	0	0	112,55	99,08	185,54	18,42
акт	Хлеб пшеничный/ржаной (30/20)	50	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
Итого:		550	28,15	25,05	147,35	880,2	1,436	313,82	16,72	2,73	243,26	588,35	357,68	26,61

		Взрослая категория:										с 7 до 18 лет					с 14 до 18 лет		с 11 и старше		с 7 до 18 лет		с 14 до 18 лет		с 11 и старше			
		обновляемое питание										с 7 до 18 лет					с 14 до 18 лет		с 11 и старше		с 7 до 18 лет		с 14 до 18 лет		с 11 и старше			
		Пищевые вещества (г)			Энергия			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					с 7 до 18 лет		с 14 до 18 лет		с 11 и старше		с 7 до 18 лет		с 14 до 18 лет		с 11 и старше	
		Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na	Cl	И	с 7 до 18 лет	с 14 до 18 лет	с 11 и старше	с 7 до 18 лет	с 14 до 18 лет	с 11 и старше	с 7 до 18 лет	с 14 до 18 лет	с 11 и старше	с 7 до 18 лет	с 14 до 18 лет	с 11 и старше
Недели 2																												
Завтрак																												
№ п/п	Наименование блюда	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na	Cl	И	с 7 до 18 лет	с 14 до 18 лет	с 11 и старше	с 7 до 18 лет	с 14 до 18 лет	с 11 и старше	с 7 до 18 лет	с 14 до 18 лет	с 11 и старше	с 7 до 18 лет	с 14 до 18 лет	с 11 и старше
411	Каша вязкая молочная с маслом	260	5,2	11,7	15,1	257,5	0,14	0,17	0,04	0	129,4	190	35,9	1														
1009	Чай с сахаром	200	0	0	15,3	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9														
1/3/2	Бульон с маслом или сыром или повидлом	40	0,16	4	27,6	148	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9														
Акт	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,33	25	118	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,16														
	Итого:	550	9,11	16,03	83	579,5	0,176	0,37	0,04	0	153,8	239,1	51,5	1,16														

Обед	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К			
№ рецепта	Наименование блюда																
221	Суп картофельный с бобовыми	260	2,2	2,3	22,1	209	0,16	5	0,24	0,3	50	139	38	1,9			
184	в т.ч. фрикадельки мясные		2,6	1,6	0,1	26,3	0,16	5	0,24	0,3	50	139	38	1,9			
411	Каша вязкая молочно-овсяная с маслом	250	5,2	11,7	15,1	257,5	0,14	0,17	0,04	0	129,4	190	35,9	1			
1009	Чай с сахаром	200	0	0	15,3	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9			
1/3/2	Бутерброд с маслом или сыром или повидлом	40	6	6,45	18,38	129,3	0,06	0	0,03	0	13,2	35,55	18,15	0,9			
диск	Хлеб пшеничный/ржаной (30/20)	50	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36			
	Итого:	900	20,5	22,45	101	820,1	0,556	10,27	0,55	0,6	229,4	537,85	142,05	6,90			

№ рецептуры	Пример питания	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп.	Наименование блюда		Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
658/824	Котлетки, биточки, шницели с соусом	100	7,9	8	23,4	197	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8			
824	в т.ч. соус Красный основной	50															
746	Каша вязкая ячневая	180	5	7,5	23	139,8	0,35	0	0,03	0	73,2	211,5	22,5	1			
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,9	124	0,02	0,2	0	0	24,9	22,8	16,2	0,9			
акт	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36			
Итого:		560	15,65	15,7	89,3	331,8	0,486	0,2	0,03	0,16	115,83	323,13	57,83	3,06			

Обед	Прим пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергия ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№ рел.	Наименование блюда														
Таблица	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5	
197	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,5	6,4	10,4	204	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,5	
658/824	Котлеты, биточки, пинцелли с соусом	100	7,9	8	23,4	197	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8	
824	в т.ч. соус красный основной	50													
746	Капша вяжкая ячневая	180	5	7,5	23	139,8	0,35	0	0,03	0	73,2	211,5	22,5	1	
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,9	124	0,02	0,2	0	0	24,9	22,8	16,2	0,9	
акт	Хлеб пшеничный/ржаной (30/20)	50	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
	Итого:	830	20,15	22,1	99,7	735,8	0,526	20,2	0,24	0,36	166,83	368,13	76,83	3,56	

№ рецеп.	Присем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
637/681	Жаркое по-домашнему или жареное с мясом или субпродуктами	300	7,1	6,9	33,5	381	0,18	0	0,05	0	16,65	88,35	34,8	1,37			
1010	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,03	240	0	0	112,55	99,08	185,54	18,42			
акт	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36			
Итого:		550	9,75	7,2	69,7	534,2	0,246	240	0,05	0	135,2	206,93	224,54	20,15			

ОВЗ и 2 смена

№ рецеп.	Присем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Таблица	Овощи свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5	
176	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	3,8	6,3	9,9	196	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3	
637/681	Жаркое по-домашнему или жареное с мясом или субпродуктами	300	7,1	6,9	33,5	381	0,18	0	0,05	0	16,65	88,35	34,8	1,37	
1010	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,03	240	0	0	112,55	99,08	185,54	18,42	
акт	Хлеб пшеничный/ржаной (30/20)	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
Итого:		870	15,8	13,7	90,8	813,2	0,26	18,02	3,27	0,3	80,95	173,35	73,2	5,17	

День 4

№ рецеп.	Присем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
420	Запеканка рисовая с творогом со сметаной или повидлом.	250	12	13	50	352,5	0,1	0	0,02	0	21	48,4	15,1	1,155	
1009	Напиток каркаде (чай)	200	0	0	15,3	83,4	0	0,1	0	0	5,3	8,3	4,4	0,9	
	Кондитерское изделие или выпечка	70	2,25	0,2	15	32	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
акт	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
Итого:		550	16,5	13,4	95,3	538,9	0,172	0,1	0,02	0	38,3	95,7	27,9	2,775	

ОВЗ и 2 смена

№ рецеп.	Присем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
219/184	Суп картофельный с крупой с фрикадельками	260	3,3	3	2,5	208	0,5	6	3,7	0	63,3	254	96,2	4	
420	Запеканка рисовая с творогом со сметаной или повидлом.	210	12	13	50	352,5	0,1	0	0,02	0	21	48,4	15,1	1,155	
1009	Напиток каркаде (чай)	200	0	0	15,3	83,4	0	0,1	0	0	5,3	8,3	4,4	0,9	
	Кондитерское изделие	70	2,25	0,2	15	32	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
акт	Хлеб пшеничный/ржаной (30/20)	60	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36	
Итого:		800	22,05	16,6	135,3	817,9	0,672	6,1	3,72	0	101,6	349,7	124,1	6,775	

Лист 5													
Прем пищи		Масса		Пищевые вещества, (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
668/669	Терфени	110	6,8	11,9	39,8	201	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74
824	в т.ч. соус красный основной												
746	Каша вязкая гречневая	180	4,5	6	32	204	0	0	0,03	0	1,1	115,3	0,2
927/гост	Напиток витаминизированный из сока фруктов	200	0,5	0	27,9	124	0,02	0,2	0	0	24,9	22,8	16,2
акт	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,2	15	71	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2
Итого:		520	14,05	18,1	114,7	600	0,706	1,02	0,04	2,63	46,26	230,22	30,34
Обв и 2 смсн													
Прем пищи		Масса		Пищевые вещества, (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
Таблица	Омлет свежие порциями по сезону	60	0,5	0	2,2	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,3	2,5	22	205	0,51	66	13,66	0	76,8	278,8	109,4
668/669	Терфени	110	6,8	11,9	39,8	201	0,65	0,82	0,01	2,63	14,26	72,62	9,74
824	в т.ч. соус красный основной												
746	Каша вязкая гречневая	180	4,5	6	32	204	0	0	0,03	0	1,1	115,3	0,2
927/гост	Напиток витаминизированный из сока фруктов	200	0,5	0	27,9	124	0,02	0,2	0	0	24,9	22,8	16,2
акт	Хлеб пшеничный/ружаной (30/20)	50	4,5	0,4	30	142	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2
Итого:		800	20,1	20,8	153,9	888	1,246	74,02	16,7	2,73	140,06	539,02	153,74
													8,23

В соответствии с СанПиН 2.3/4.3590-20

- п.8.1.4 Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и стандартных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо и стандартных изделий

- п.8.1.6 При приготовлении блюда и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.

п.8.1.7 Ежедневное меню с указанием наименования блюда, порции, калорийности порции

В соответствии с п.1.3 Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 регламентируются принципы здорового питания в т.ч.

включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли