



Сулшурова Э.А



Московкин С.С.

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание (Обед)  
для Группы Продленного Дня за родительскую плату  
для муниципальных общеобразовательных школ

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания Детей в образовательных организациях и организациях отдыха  
Детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский  
институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.Л. Могильного и В.А.  
Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.  
В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

И.М. Тутельян В.А.

факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2  
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.  
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.	Цена рубль
		Б	Ж	У			

День / неделя 1: Понедельник

*Обед*

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004п	17
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022п	15
Гречка по-купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	458/2002г	50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-37п/2022п	12
Хлеб пшеничный водированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>21,45</b>	<b>23,71</b>	<b>94,53</b>	<b>684,81</b>		<b>100</b>

День 2/неделя 1: Вторник

		Обед						
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,84	3,60	4,96	55,68	52/2017м	17	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15	
Плов из пшеницы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	50	
Чай с молоком и сахаром	200	1,53	1,35	15,90	83,87	54-4гн/2022н	12	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3	
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,06</b>	<b>26,82</b>	<b>102,87</b>	<b>759,49</b>		<b>100</b>	

День 3/неделя 1: Среда

		Обед						
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	17	
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15	
Птица тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264	292/2017м	50	
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	12	
Хлеб пшеничный йодированный	3	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3	
<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>20,68</b>	<b>17,78</b>	<b>67,03</b>	<b>535,31</b>		<b>100</b>	

День 4/неделя 1: Четверг

		<i>Обед</i>						
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004г	17	
Пи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022г	15	
Гуляш	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260/2017г	35	
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,25	128/2017г	15	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	360/2017г	12	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2019г	3	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2019г	3	
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>24,51</b>	<b>27,34</b>	<b>82,96</b>	<b>676,26</b>		<b>100</b>	

День 5/неделя 1: Пятница

Обед

Консервы закусочные (кукуруза едакая)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	17
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-30/2022н	15
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 90/20	110	11,10	11,33	14,52	204,77	294/331/2017	35
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3м/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>23,80</b>	<b>22,88</b>	<b>111,15</b>	<b>740,60</b>		
Норма обеда по СанЛин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>734,60</b>	<b>23,30</b>	<b>23,71</b>	<b>91,71</b>	<b>679,29</b>		<b>100</b>

День /неделя 2: Понедельник

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	17
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Пюрека по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7	458/2002г	50
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	360/2017м	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>21,39</b>	<b>23,71</b>	<b>94,33</b>	<b>682,81</b>		<b>100</b>

День 2 /неделя 2: Вторник

		Обед					
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	17
Суп картофельный с крупой (шпено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	15
Рагу из птицы с овощами	200	14,64	12,17	17,37	237,70	289/2017м	50
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022г	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		3
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>21,10</b>	<b>15,11</b>	<b>65,65</b>	<b>488,29</b>	<b>702/2010м</b>	<b>100</b>



День 3 /неделя 2: Среда

		Обед						
Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	17	
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15	
Гуляш	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260/2017м	35	
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,25	128/2017м	15	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	360/2017м	12	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3	
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>26,60</b>	<b>26,54</b>	<b>84,30</b>	<b>682,14</b>		<b>100</b>	

День 4/неделя 2: Четверг

Обед

Овоши по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	17
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-70/2022н	15
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 90/20	110	11,10	11,33	14,52	204,77	294/331/2017	35
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,45</b>	<b>22,72</b>	<b>112,43</b>	<b>761,90</b>		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		100

День 5 /неделя 2: Пятница

		Обед						
Свекла отварная с маслом растительным		60	0,84	3,60	4,96	55,68	52/2017м	17
Суп гороховый		200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Плов из птицы		200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	50
Чай с молоком и сахаром		200	1,53	1,35	15,90	83,87	54-4тн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед		720	24,35	24,64	95,21	702,39		100
Итого за неделю в среднем обед		740,00	23,98	22,54	90,38	663,51		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		
Среднее значение за обед			23,64	23,13	91,05	671,40		
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20			30,70	29,27	27,18	28,57		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020			77,00	79,00	335,00	2350,00		
Распределение ЭЦ								
		Обед		28,57	30-35%			