

**НГМУП «Школьное питание»**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАКОВ)**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

**обучающихся возрастной категории с 7-11 лет**

**(в том числе, для льготной категории обучающихся)**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА**

**НЕФТЕЮГАНСКА**

**Примерное меню**

школьных завтраков и обедов разработано специалистами НГ МУП «Школьное питание» с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся 7-11 и 12-18 лет (в том числе для льготной категории обучающихся), на основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (на период действия данного документа), ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ (редакция от 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. доп., вступил в силу с 01.09.2020г. ст. 37), МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, МР 2.3.6.0233-21 Методические рекомендации к организации общественного питания населения, МР 2.4.0180-20.

При составлении примерного меню были учтены:

- 1) нормы потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных организациях;
  - 2) рекомендуемая масса порций блюд;
  - 3) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков;
- ассортимент продуктов питания, рекомендуемый для использования в питании обучающихся

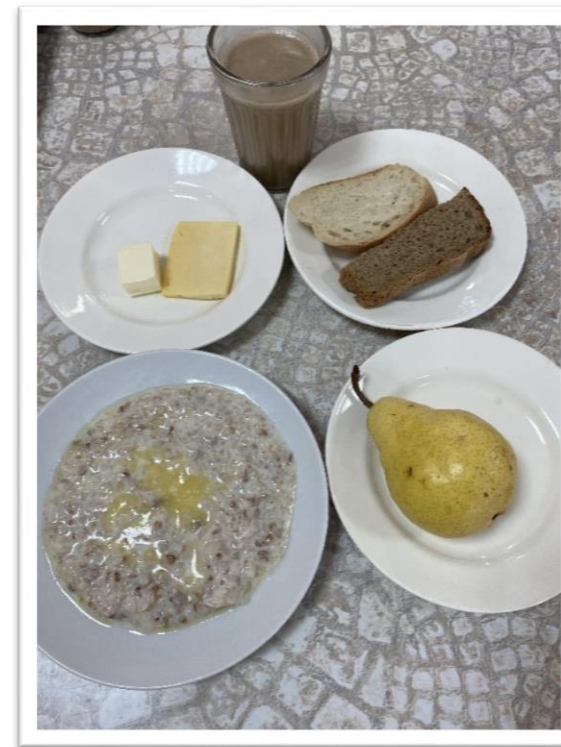
**Неделя: первая День: первый**

**Вариант: первый**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Сыр (порциями)	97/04г.	10	2,32	2,95	-	36,0
Масло сливочное	6/2011г	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Каша молочная «Ассорти»	ТТК от 30.10.2013	200/5	4,7	6,78	24,80	179,20
Какао с молоком	694/2004	200	3,5	3,97	23,14	135,44
Хлеб пшеничный в/с	<u>пром. производст.</u>	30	2,37	0,27	15,06	74,4
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром. производст.</u>	20	0,84	0,16	7,34	32,0
Фрукты свежие (апельсины)	368/2011	252,5	2,27	0,50	20,44	113,31
<b>Итого:</b>		<b>727,5</b>				<b>636,35</b>

**Вариант: второй**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Сыр (порциями)	97/2004	15	3,48	4,42	-	54,00
Масло (порциями)	96/2004	10	0,08	7,25	0,13	66,0
Каша молочная «Дружба»	ТТК от 31.10.2013	200/5	4,77	6,78	23,87	175,58
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.2017	200	1,52	1,66	18,55	95,1
Батон столовый	<u>пром. производст.</u>	1/35	2,66	0,98	17,99	91,70
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром. производст.</u>	1/20	0,84	0,16	7,34	32,00
Фрукты свежие (груша)	368/2011	199,4	0,82	0,6	21,15	92,51
<b>Итого:</b>		<b>684,4</b>				<b>606,89</b>



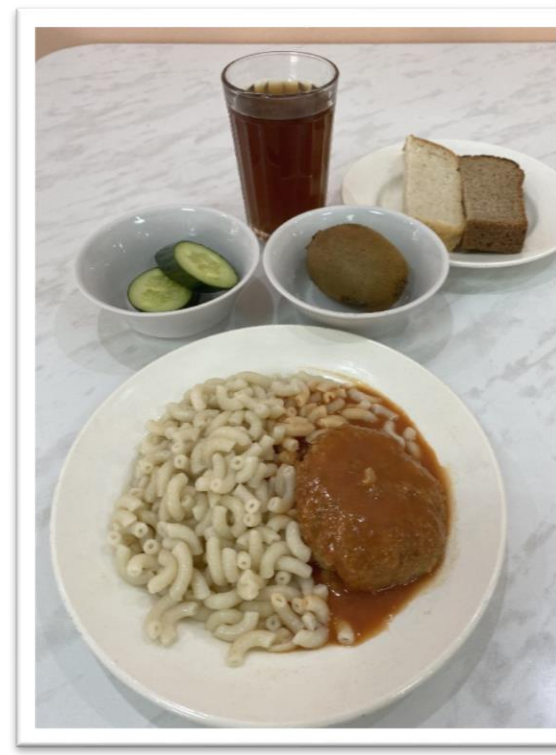
**Неделя: первая День: второй**

**Вариант: первый**

**Вариант: второй**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Огурец порционно	576/2004	70	0,56	0,07	1,82	9,8
Тефтели	286/2011	80/80	11,33	12,53	14,19	215,0
Макаронные изделия отварные	516/2004	150	5,25	6,15	35,25	220,5
Чай с сахаром	685/2004	200	0,2	-	14,0	56,0
Хлеб пшеничный в/с	<u>пром.производст.</u>	20	1,58	0,18	10,04	49,6
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром.производст.</u>	20	0,84	0,16	7,34	32,0
Фрукты свежие(яблоки)	368,2011	70	0,31	0,31	7,64	34,32
<b>Итого:</b>		<b>690</b>				<b>617,22</b>

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Биточек	282/2011	80	11,92	8,8	11,64	173,00
Соус томатный	587/2004	30	0,018	0,10	0,10	22,73
Макаронные изделия отварные	516/2004	150	5,25	6,15	35,25	220,5
Чай с сахаром	685/2004	200	0,20	-	14,00	56,00
Хлеб пшеничный, высший сорт	<u>пром.производст.</u>	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром.производст.</u>	1/20	0,84	0,16	7,34	32,00
Фрукты свежие(киви)	368/2011	94	0,74	0,37	10,35	47,96
<b>Итого:</b>		<b>594</b>				





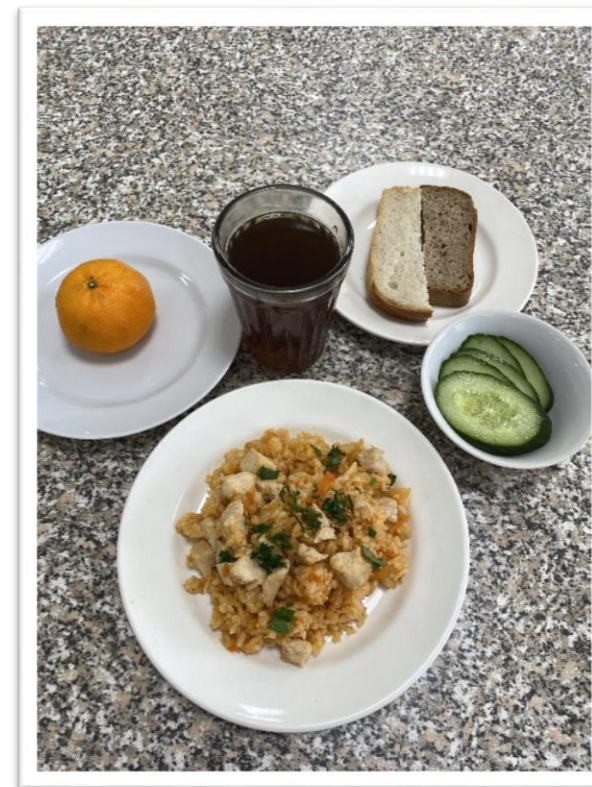
**Неделя: первая День: третий**

**Вариант: первый**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Птица запечённая	ТТК от 15.04.14	100	26,25	25,0	0,09	230,36
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,9	163,0
Кофейный напиток	ТТК 17.02.2017.	200	1,52	1,66	18,52	95,1
Хлеб пшеничный в/с		20	1,58	0,18	10,04	49,60
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0
Фрукты свежие (мандарин)	368/2011	90	0,72	0,18	6,75	34,2
<b>Итого:</b>						<b>604,26</b>
		<b>560</b>				

**Вариант: второй**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Огурец свежий порционно	576/2004	60	0,48	0,06	1,56	6,60
Плов «Школьный» (куриная грудка)	ТТК от 09.09.2021	50/150	15,2	13,00	34,13	325,4
Напиток из шиповника	705/2004	200	0,68	0,28	2,60	94,00
Хлеб пшеничный, высший сорт	<u>пром производст.</u>	1/30	2,37	0,27	15,06	74,40
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром производст.</u>	1/20	0,84	0,16	7,34	32,00
Фрукты свежие(мандарин)	368/2011	56,3	0,52	0,13	4,87	25,71
<b>Итого:</b>						<b>566,3</b>
		<b>566,3</b>				



**Неделя: первая    День: четвертый**

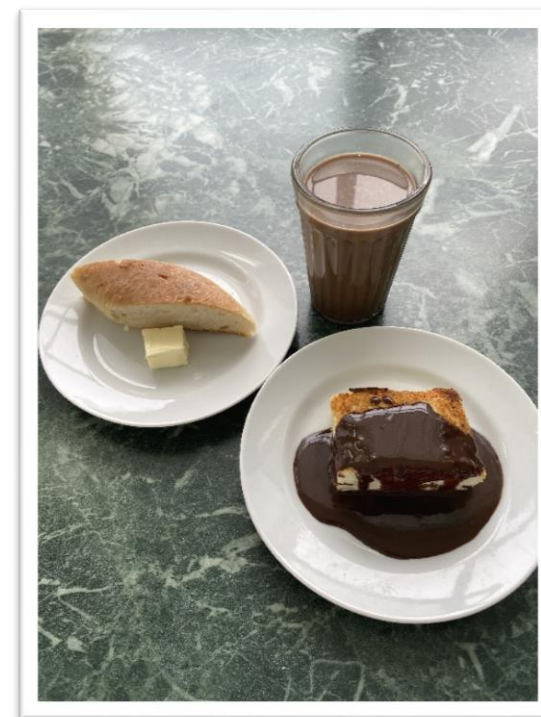
**Вариант: первый**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Запеканка из творога/соус молочный сладкий	297/1994,596/2004	150/50	23,37	17,57	33,65	335,84
Чай с сахаром	685/2004	200	0,2	-	14,0	56,0
Хлеб пшеничный в/с	<u>пром. производст.</u>	30	2,37	0,27	15,06	74,4
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром. производст.</u>	20	0,84	0,16	7,34	32,0
Фрукты свежие (яблоки)	368/2011	85	0,34	0,34	8,44	37,92
<b>Итого:</b>		<b>535</b>				<b>536,16</b>



**Вариант: второй**

Прием пищи, наименование блюда	№ <u>рецептуры</u>	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Масло (порциями)	96/2004	10,5	0,084	7,61	0,13	69,30
Пудинг из творога/соус шоколадный	ТТК от 25.10.2018 616/2004	150/25	22,77	16,23	37,1	345,15
Какао с молоком	693/2004	200	4,07	3,54	17,57	118,80
Батон столовый	<u>пром. производст.</u>	1/30	2,28	0,84	15,42	78,60
<b>Итого:</b>		<b>415,5</b>				<b>611,85</b>

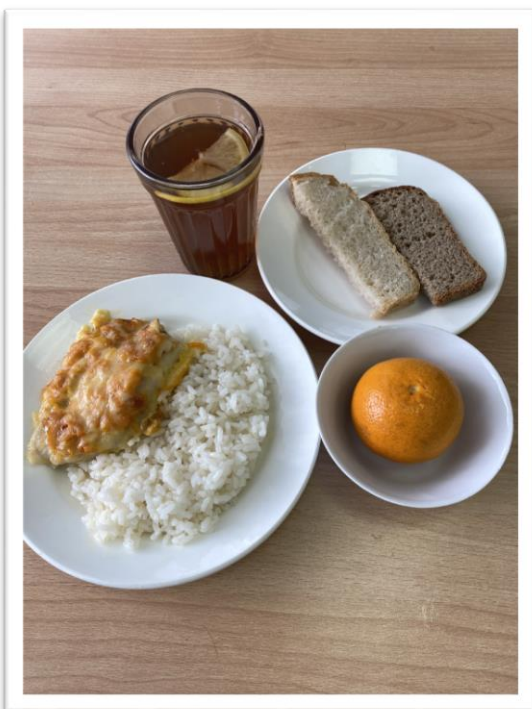




**Неделя: первая День: пятый**

**Вариант: первый**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Рыба запечённая под овощами	29.11.2014.	100	10,3	6,6	3,0	102,0
Рис отварной	511/2004	150	3,64	5,37	36,67	209,7
Чай с лимоном	686/2004	200/15/7	0,2	-	14,0	56
Хлеб пшеничный в/с	<u>пром.производст.</u>	40	3,16	0,36	20,08	99,2
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром.производст.</u>	20	0,84	0,16	7,34	32,0
Фрукты свежие (мандарины)	368/2011	124	0,91	0,22	8,59	44,61
<b>Итого:</b>		<b>656</b>				<b>543,51</b>



**Вариант: второй**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Котлета рыбная любительская	390/2004	100	13,48	4,22	10,68	135,00
Пюре картофельное/помидор свежий	520/2004 576/2004	150/30	3,81	6,81	23,04 5	175,40
Чай с молоком	630/1994	200	2,96	2,60	15,90	98,80
Хлеб пшеничный, высший сорт	<u>пром.производст.</u>	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром.производст.</u>	1/20	0,84	0,16	7,34	32,00
Фрукты свежие(яблоко)	368/2011	163,5	0,61	0,61	15,93	68,06
<b>Итого:</b>		<b>683,5</b>				<b>558,86</b>



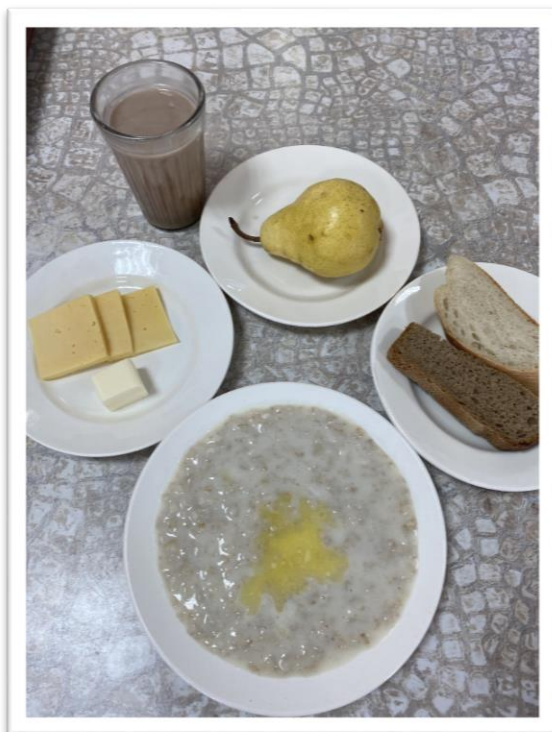
**Неделя: вторая День: первый**

**Вариант: первый**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Сыр порционно	97/2004	30	6,96	8,86	-	108,0
Каша молочная геркулесовая	185/2011	200/5	6,4	8,9	25,49	207,2
Какао с молоком	693/2004	200	4,07	3,54	17,57	118,8
Хлеб пшеничный в/с	<u>пром производст.</u>	20	1,58	0,18	10,04	49,60
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром производст.</u>	20	0,84	0,16	7,34	32,0
Фрукты свежие (груша)	368/2011	157,5	1,86	0,41	16,74	71,79
<b>Итого:</b>		<b>632,5</b>				<b>587,39</b>

**Вариант: второй**

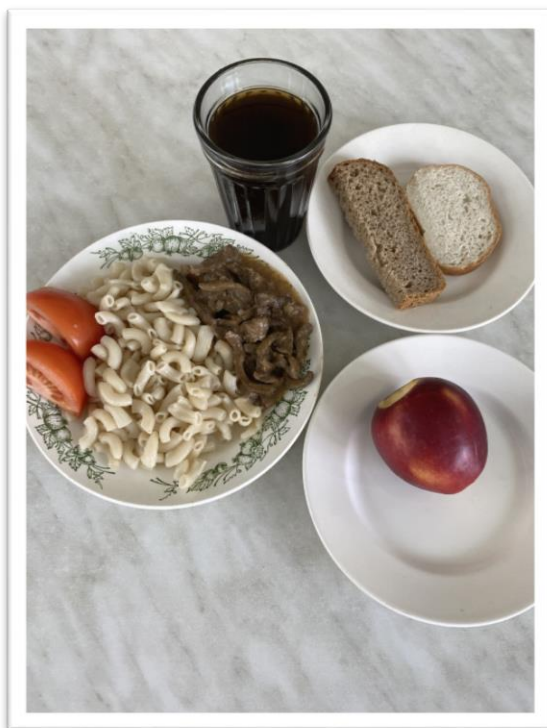
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Сыр (порциями)	97/2004	10	2,32	2,95	-	36,00
Масло (порциями)	96/2004	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Каша молочная рисовая	185/2011	200/5	2,2	8,2	21,00	172,0
Кофейный напиток	ГТК от 17.02.2017	200	1,52	1,66	18,55	95,10
Батон столовый	<u>пром производст.</u>	1/30	2,28	0,84	15,42	78,60
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром производст.</u>	1/20	0,84	0,16	7,34	32,00
Фрукты свежие(груша)	368/2011	214,5	0,82	0,6	20,85	95,10
<b>Итого:</b>	368/2011	<b>689,5</b>				<b>574,80</b>



**Неделя: вторая День: второй**

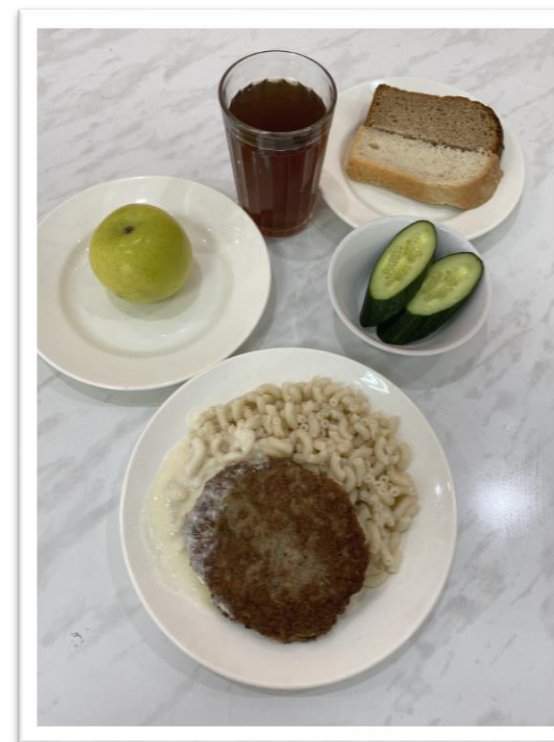
**Вариант: первый**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Помидор свежий порционно	576/2004	60	0,66	0,12	2,28	13,8
Печень тушеная в сметанном соусе	439/2004	100	14,0 6	8,46	8,05	96,05
Макаронные изделия отварные	516/2004	150	5,25	6,15	35,25	220,5
Напиток из шиповника	94/2004	200	0,68	0,28	29,62	94,0
Хлеб пшеничный в/с		40	3,16	0,36	20,08	99,2
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0
Фрукты свежие (яблоко)	368/2011	105,5	0,42	0,42	10,33	46,42
<b>Итого:</b>		<b>675,5</b>				<b>601,97</b>



**Вариант: второй**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Огурец свежий порционно	576/2004	60	0,48	0,06	1,56	6,60
Блинчики из печени/ соус сметанный	ТТК от 24.09.2021 600/2004	80/30	16,07	11,93	12,05	185,46
Макаронные изделия отварные	516/2004	150	5,25	6,15	35,25	220,5
Чай с сахаром	685/2004	200	0,20	-	14,00	56,00
Хлеб пшеничный, высший сорт	<u>пром.производст.</u>	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром.производст.</u>	1/20	0,84	0,16	7,34	32,00
Фрукты свежие(яблоки)	368/2011	127	0,45	0,45	11,11	46,89
<b>Итого:</b>		<b>687</b>				<b>597,05</b>

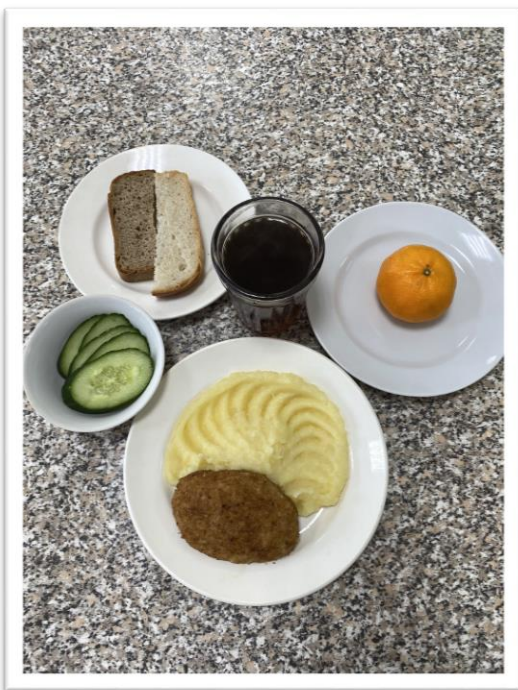




## Неделя: вторая День: третий

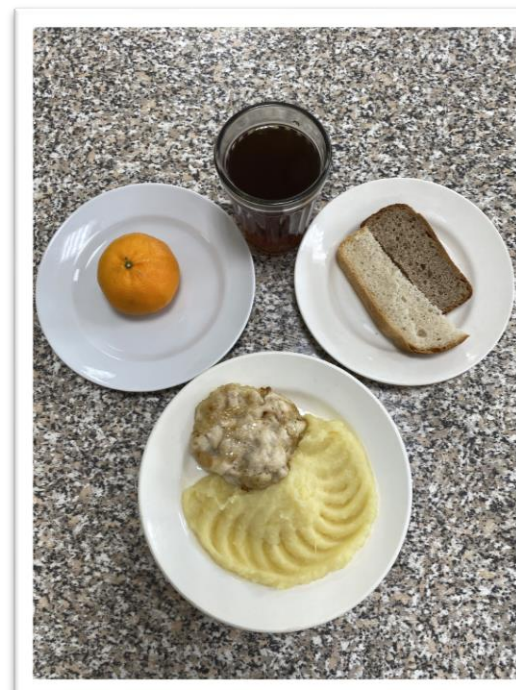
### Вариант: первый

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Огурец свежий порционно	576/2004	60	0,48	0,06	1,56	8,4
Котлета «Классическая»	ТТК 19.02.2019.	100	14,86	12,13	14,21	225,45
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,9	163,0
Чай с сахаром	685/2004	200	0,2	-	14,0	56,0
Хлеб пшеничный в/с		30	2,37	0,27	15,06	474,4
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0
Фрукты свежие (мандарины)	368/2011	56,2	0,48	0,12	4,55	23,06
<b>Итого</b>		<b>616,2</b>				<b>582,31</b>



### Вариант: второй

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Котлета Аппетитная	ТТК06.04.2021	90	14,46	16,47	8,66	240,83
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,9	163,00
Напиток из шиповника	705/2004	200	0,68	0,28	2,60	94,00
Хлеб пшеничный, высший сорт	<u>пром. производст.</u>	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром. производст.</u>	1/20	0,84	0,16	7,34	32,00
Фрукты свежие(мандарин)	368/2011	74,3	0,49	0,12	4,5	23,67
<b>Итого:</b>		<b>554,3</b>				<b>603,10</b>



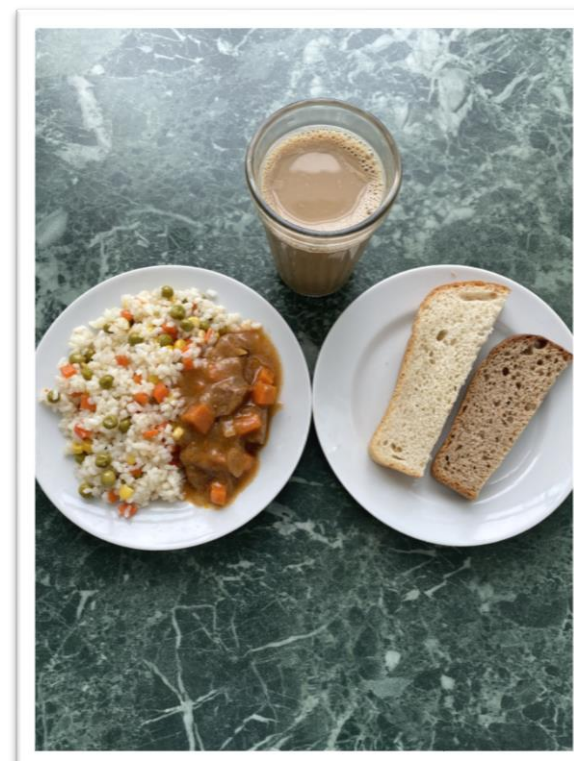
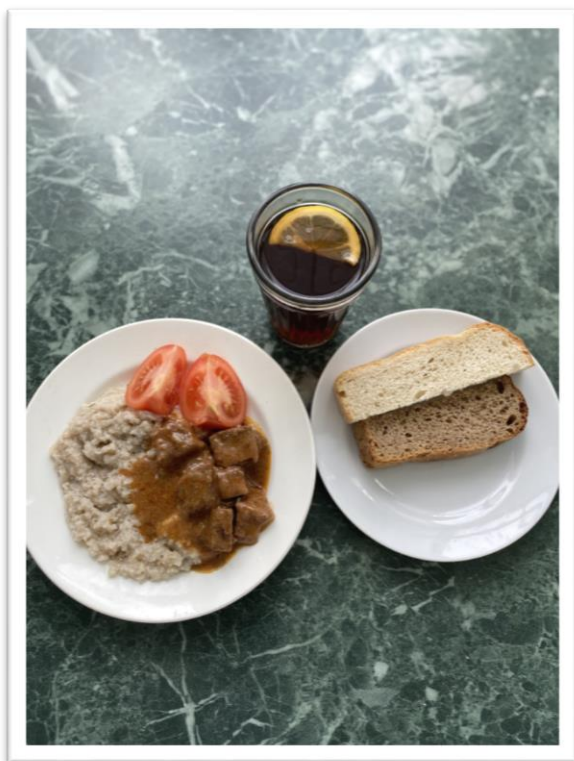
**Неделя: вторая День: четвертый**

**Вариант: первый**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Гуляш	437/2004	100	14,4	13,72	3,27	194,16
Каша ячневая/помидор св.	Таблица 4/2004 576/2004	150/53,3	5,38	6,25	33,97	217,75
Чай с лимоном	686/2004	200/15/7	0,2	-	14,0	56,0
Хлеб пшеничный в/с		30	2,37	0,27	15,06	74,4
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0
<b>Итого</b>		<b>575,3</b>				<b>574,31</b>

**Вариант: второй**

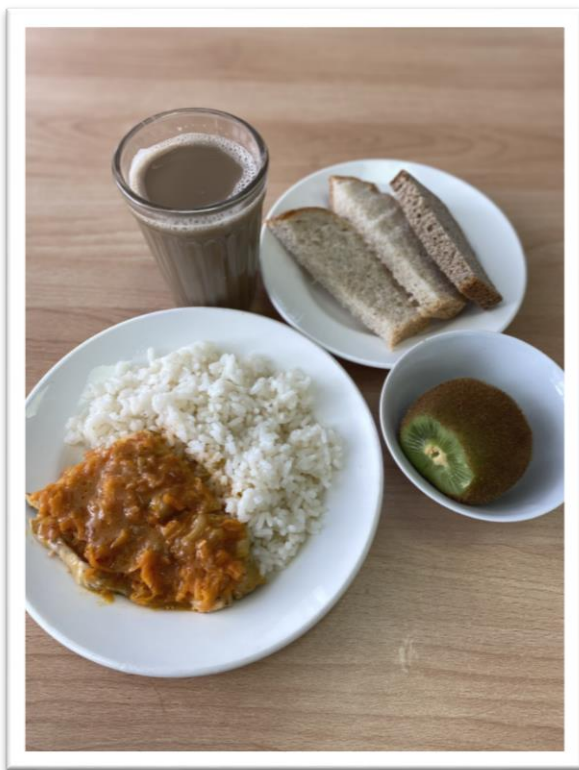
Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Мясо тушёное	436/2004	100	15,77	17,27	3,47	222,45
Рис с овощами	246/2004	150	3,45	4,65	30,45	177
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.2017	200	1,52	1,66	18,55	95,10
Хлеб пшеничный, высший сорт	<u>пром.производст.</u>	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром.производст.</u>	1/20	0,84	0,16	7,34	32,00
<b>Итого:</b>		<b>490</b>				<b>576,15</b>



**Неделя: вторая День: пятый**

**Вариант: первый**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
Рыба тушеная с овощами	374/2004	100	10,6	5,4	5,6	115,0
Рис отварной	511/2004	150	4,25	6,26	42,78	209,7
Кофейный напиток	17.02.2017.	200	1,52	1,66	18,52	95,1
Хлеб пшеничный в/с		40	1,58	0,18	10,04	99,2
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0
Фрукты свежие (киви)	368/2011	135,5	0,74	0,37	7,50	47,12
<b>Итого:</b>		<b>645,5</b>				<b>598,12</b>



**Вариант: второй**

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячее питание (завтрак)</b>						
Омлет натуральный	284/1994	160/5	14,5	28,02	2,79	322,00
Чай с молоком	630/1994	200	2,96	2,60	15,90	98,80
Хлеб пшеничный, высший сорт	<u>пром. производст.</u>	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60
Хлеб ржано-пшеничный	<u>пром. производст.</u>	1/20	0,84	0,16	7,34	32,00
Фрукты свежие(груша)	368/2011	204	0,82	0,6	21,15	90,40
<b>Итого:</b>		<b>500</b>				<b>592,80</b>

