



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «СОЛЬЦЫ - ХЛЕБ»

ООО «Сольцы - хлеб»
175040, Новгородская область, г. Сольцы, ул. Луначарского д. 13
Тел. 8 81655 31451
ИНН 5315005403, КПП 531501001, ОГРН 1115332000156 от 25.12.2019 г.

2025 г.

**Циклическое десятидневное меню для образовательных учреждений
(питание детей - обед) для детей от 11 лет и старше**

(составлено на основании Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20)

Согласовано

Утверждаю

директор ООО
«Сольцы - хлеб»
Федорова Л.А.

при составлении меню использовались нормативные документы:

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 1 (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
45/20 11	Салат из капусты	100,00	1,30	3,25	6,47	60,00	0,02	17,17			23,30	28,30	15,00	0,50
119/2 011	Суп гороховый	250,00	7,50	3,25	3,50	128,25	0,16	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268/2 11	Биточки в сме-томат соусе 75/30	105,00	8,60	19,25	11,30	254,00	0,25	3,15	13,30		17,50	110,80	24,70	1,30
304/1 7	рис отварной	180,00	4,40	5,96	44,00	252,10	0,04		32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,64
342/2 017	компот из с/ф	200,00	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,07			32,00	23,00	17,50	0,70
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	875,00	24,14	32,13	112,07	919,15	0,52	21,39	45,70	1,99	165,33	595,20	135,00	6,32

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 2 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рег.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
62/20 17	Салат из моркови с сахаром	100,00	1,2	0,1	11,5	81,7	0,05	3,33			25,8	52,8	36	0,7
102/2 011	Суп с фасолью	250,00	4,90	5,32	19,23	144,00	0,15	5,82		2,45	41,48	137,75	38,25	1,82
229/2 011	Филе минтая тушеная с овощ 60/50	110,00	10,72	5,45	4,18	115,50	0,06	4,10	6,40		42,90	178,40	53,38	0,94
312/2 011	Картофельное пюре	180,00	3,67	5,76	24,48	164,70	0,17	21,78			8,28	103,80	33,36	1,20
349/2 011	Компот из с/ф	200,00	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,70			32,00	23,00	17,50	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	880,00	22,83	17,05	106,19	730,70	0,48	35,73	6,40	2,72	157,36	527,55	185,99	6,29

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 3 (среда)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
23/20 17	Салат из помидор с луком	100,00	1,10	6,17	4,56	77,70	0,05	18,05			17,70	31,80	17,50	0,83
88/20 17	Щи из свежей капусты	250,00	1,8	3,96	7,9	89,75	0,023	15,80			49,30	49,00	22,00	0,80
260/2 011	Гуляш из свинины 60/50	110,00	11,7	31	3,18	339	0,3	1,01	545,80		22,00	141,48	24,60	2,31
302/1 7	гречка отварная	180,00	10,32	7,31	46,32	295,50	0,24				17,76	244,68	162,90	5,47
389/2 017	сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03		148,84	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	880,00	27,60	48,77	96,96	978,75	0,66	38,86	2071,60	0,27	127,66	512,76	242,50	13,14

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 4 (четверг)

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
71/20 11	Салат из свёклы с раст маслом	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,83			17,00	17,00	14,00	0,50
101/2 017	суп рисовый	250,00	1,97	2,70	12,00	85,75	0,09	8,30	360,81		26,50	56,00	22,80	0,88
268/2 017	Котлета кур в смет-том соусе 75/30	105,00	10,90	12,93	13,14	212,30	0,08	0,60	48,65		49,00	61,40	15,86	1,21
309/1 7	макароны отварные	180,00	6,62	5,42	31,70	201,60	0,00				17,76	244,68	162,90	5,47
342/2 017	компот из с/ф	200,00	0,66	0,09	32,00	132,80	0,07				5,83	44,60	25,30	1,32
пр	хлеб ржано-пшеничный	40,0	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	875,00	22,53	21,57	105,54	736,45	0,30	13,73	409,46	0,27	122,99	455,48	248,36	10,31

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 5 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рег. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
52/20 11	Салат из свеклы с раст. маслом	100,00	1,40	6,00	8,10	92,80	0,02	6,50			35,30	40,70	20,70	1,30
103/2 011	Сум с макаронными изделиями	250,00	2,70	2,80	17,40	118,25	0,11	8,25			29,20	67,60	27,30	1,13
288/3 31	свинина тушеная	110,00	11,60	30,99	2,82	335,50	0,31	0,20			20,90	139,44	24,86	1,64
312/2 011	Картофельное пюре	180,0	3,67	5,76	24,48	164,70	0,16	21,78			8,28	103,80	33,36	1,20
342/2 011	сок яблочный	200,0	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
пр	хлеб ржано-пшеничный	40,0	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	880,00	22,05	45,88	87,80	888,05	0,65	40,73	0,00	0,27	114,58	397,34	121,72	9,00

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 6 (понедельник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
45/20 17	салат из капусты	100,00	1,32	3,25	6,47	60,00	0,02	17,20			23,30	28,30	15,00	0,50
99/20 11	суп овощной	250,00	1,60	4,90	9,15	95,25	0,07	10,30			34,85	49,20	20,80	0,80
268/2 017	биточки св в смет - томат соусе 75/30	105,00	8,60	19,25	11,30	254,30	0,24	3,15	13,30		17,50	110,80	24,70	1,40
304/1 7	рис отварной	180,00	4,40	5,96	44,00	252,10	0,04		32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,64
349/2 017	компот из с/ф	200,00	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,70			32,00	23,00	17,50	0,70
пр	хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	875,0	18,3	33,8	117,7	886,5	0,4	31,4	45,7	1,0	117,7	316,9	108,3	5,0

День 7 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
52/20 17	салат из свёклы с раст маслом	100,00	1,40	6,00	8,16	92,80	0,02	6,50			35,30	40,60	20,70	1,30
96/20 11	рассольник ленинградский	250,00	2,02	5,09	11,90	107,25	0,09	8,30			29,10	56,70	24,10	0,90
288/3 31	филе минтая тушен с овощами 60/50	110,00	10,72	5,45	4,18	115,50	0,06	4,10	6,40		42,90	178,40	53,38	0,94
312/2 017	картофельное пюре	180,00	3,67	5,76	24,48	164,70	0,17	21,78			8,28	103,80	33,36	1,20
345/2 017	компот из с/ф	200,00	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,70			32,00	23,00	17,50	0,70
пр	хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	880,00	20,15	22,72	95,52	705,05	0,39	41,38	6,40	0,27	154,48	434,30	156,54	5,97

при составлении меню использовались нормативные документы:

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 8 (среда)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
62/20 17	салат из моркови с сахаром	100,00	1,23	0,10	11,50	81,70	0,05	3,30			25,80	52,80	36,00	0,70
88/20 17	щи из свежей капусты	250,00	1,80	3,96	7,90	89,75	0,06	15,80			49,30	49,00	22,00	0,80
260/2 017	гуляш из свинины 60/50	110,00	11,70	31,00	3,18	339,00	0,30	1,01			22,00	141,40	24,62	2,43
302/1 7	гречка отварная	180,00	10,32	7,31	46,32	295,50	0,24				17,76	244,68	162,90	5,47
389/2 017	сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
пр	хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	880,00	27,73	42,70	103,90	982,75	0,70	24,11	0,00	0,27	135,76	533,68	261,02	13,13

при составлении меню использовались нормативные документы:

" Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Рекомендовано НИИ питания РАМН

Директор В. А. Тутелян, Москва, Дели принт, 2011 год, Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20

День 9 (четверг)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
71/20 11	помидоры в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,8			17	17	14	0,5
119/2 017	суп гороховый	250,00	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
294/2 017	котлета из курицы со смет соусом 75/30	105,00	10,90	12,93	13,14	212,30	0,08	0,60	48,65		49,00	61,40	15,86	1,21
304/1 7	рис отварной	180,00	4,40	5,96	44,00	252,10	0,04		32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,64
345/2 011	компот из вишни	200,00	0,52	0,18	28,80	116,60	0,01	27,60			23,70	18,40	13,40	0,70
пр	хлеб ржано-пшеничный	40,0	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	875,00	25,70	22,75	106,14	813,25	0,34	34,00	81,05	1,99	182,23	529,90	121,06	6,23

День 10 (пятница)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
52/20 17	салат из свёклы с паст маслом	100,00	1,40	6,00	8,17	92,80	0,02	6,50			35,30	40,60	20,60	1,30
94/20 11	рассольник ленинградский	250,00	2,02	5,09	11,90	107,25	0,09	8,30			29,10	56,70	24,10	0,90
256/2 5017	свинина тушеная 60/50	110,00	11,60	30,99	2,82	335,50	0,31	0,20			20,90	139,44	24,86	1,64
309/2 017	макароны отварные	180,00	6,62	5,42	31,73	201,60	0,07		0,00		4,86	44,60	25,34	1,33
389/2 011	компот	200,00			20,20	84,80	0,02	4,00	0,00		14,00	14,00	8,00	2,80
пр	хлеб ржано-пшеничный	40,0	1,68	0,33	14,80	92,00	0,03	0,00		0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	880,00	23,32	47,83	89,62	913,95	0,54	19,00	0,00	0,27	111,06	327,14	110,40	8,90