

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школы № 19



« 21 августа » 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

« 21 августа » 2022г.



Примерное перспективное меню

на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций 12-18 лет

1 смена: завтрак, обед



г. Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,1	10,72	33,42	251	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	12	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
379	Кофейный напиток с молоком	200/15	3,77	2,68	15,95	100,6	0,05	0,01	20	0	125,78	90	14	0,14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	635	21,02	26,43	76,48	622,2	0,195	0,95	20,192	0,755	452,48	401,08	55,13	2,24
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	0,04	7	0	13,9	54,8	51,2	20,56	0,72
94	Рассольник	300	2,42	6,1	14,37	127,2	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
261	Печень, тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
309	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,66	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1028	34,39	27,51	140,26	969,78	0,583	48,24	5,54	20,56	158,52	482,79	132,04	12,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1663	55,41	53,94	216,74	1591,98	0,778	49,19	25,732	21,315	611	883,87	187,17	14,53

Неделя 1

День 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
234	Котлеты рыбные с маслом	90	10,04	12,3	12,12	199,36	0,04	0,23	0,033	3,72	33,4	121,2	27,8	1,06
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	570	19,29	22,58	85,06	614,05	0,32	22,88	0,063	4,27	125	318,98	109,83	4,57
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
119	Суп гороховый	300	9,36	48	15,94	662,7	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	Гуляш	100	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22	3,06
303	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	200	6,1	6,67	27,36	194	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0	39,4	160	0	0,01	0	0,2	22,5	18	7,3	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1028	41,13	72,1	147,46	1539,02	0,551	8,33	0	26,61	172,07	495,04	153,77	12,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1598	60,42	94,68	232,52	2153,07	0,871	31,21	0,063	30,88	297,07	814,02	263,6	17,16

Неделя 1

День 3

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
378	Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,13	0,1	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
	Кондитерское изделие печенье	25	1,9	2,5	22,32	124,8	0,1	0,1	0	0	34,5	57,1	10,1	0,5
	ИТОГО:	415	25,75	17,33	78,81	573,7	0,28	0,85	0,114	0,03	201,5	191,5	52,1	1,73
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,4	7,93	8,51	110,9	0,02	5,08	0	0,33	11,86	11,8	9,81	0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	4,39	3,33	18,46	127,2	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
213	Омлет с жареным картофелем	220	15,62	39,64	23,2	513,3	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	948	31,13	51,73	136,41	1147,32	0,485	22,7	0,22	7,89	173,14	409,66	119,51	8,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1363	56,88	69,06	215,22	1721,02	0,765	23,55	0,334	7,92	374,64	601,16	171,61	10,06

Неделя 1

День 4

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	210	8	13,5	40,6	318,9	0,2	0,5	0,1	1,8	128,9	221,1	69,8	1,9
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	580	16,86	22,54	99,31	694,5	0,31	12,81	0,159	2,69	298,1	377,7	136,45	4,25

ОБЕД

	Овощи по сезону*	100	1,36	7,93	8,51	110,9	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
111	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,6	140,4	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
227	Рыба припущенная	120	23,37	10,12	1,1	184	0,06	1,92	0,05	2,3	43,84	184,96	21,34	0,6
321	Пюре картофельное	200	4,09	6,41	27,26	183	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1148	42,64	31,58	140,83	1031,42	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1728	59,5	54,12	240,14	1725,92	0,696	32,62	0,209	8,39	444,93	828,89	268,17	12,98

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
281/330	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	128,25	0,05	0,12	0,018	0,39	27,69	81,89	15,25	0,66
303	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	564,93	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,65	117,53	4,78
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,36	7,93	8,51	110,9	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
81	Борщ	300	1,92	5,83	10,28	109,5	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	17,78	13,82	17,2	264	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1028	31,68	28,7	136,16	945,52	0,315	26,68	0,038	4,13	138,6	285,03	112,26	10,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1598	51,02	48,96	215,98	1510,45	1,275	31,29	0,086	5,12	226,54	550,68	229,79	15,18

Неделя 2

День 6

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
204	Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69	
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,13	0,1	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	14,52	20,16	76,67	544,6	0,189	10,27	0,212	1,43	331,31	293,2	87,42	2,67	
ОБЕД															
	Овощи по сезону*	100	1,4	7,93	8,51	110,9	0,01	6,62	0,018	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61	
99	Суп из овощей	300	1,9	5,98	10,97	114,3	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78	
289	Рагу из птицы	200	15,08	13,57	17,37	252,5	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48	
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12	
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1028	28,94	28,11	115,41	844,82	0,353	25,52	0,033	2,99	133,23	320,07	115,95	7,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1558	43,46	48,27	192,08	1389,42	0,542	35,79	0,245	4,42	464,54	613,27	203,37	10,13	

Неделя 2

День 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37	
278	Тфтели 1 вариант	90	8,6	7	12	128,5	0,08	1,6	0,02	3,6	67	128,49	21,36	0,7	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
376	Чай с сахаром	180/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО:	572	16,95	18,03	83,42	533,29	0,34	22,08	0,05	4,15	150,7	308,77	94,19	3,46	
ОБЕД															
	Овощи по сезону*	100	1,4	3,6	8,26	92,8	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24	
119	Суп гороховый	300	9,36	48	15,94	662,7	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05	
294	Котлета рубленая из птицы	100	13,93	11,23	12,99	209	0,16	0,72	0,031	54,56	47,1	63,1	17,76	2,88	
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	200	5,33	5,65	32,74	203,2	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69	
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
349	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1128	40,64	69,6	170,1	1628,82	0,763	26,83	0,031	68,77	204,27	402,36	144,36	14,55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	57,59	87,63	253,52	2162,11	1,103	48,91	0,081	72,92	354,97	711,13	238,55	18,01	

Неделя 2

День 8

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
222	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	285	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,45	0,15	12,5	57,5	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
382	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	522	25,67	15,95	77,44	551,5	0,25	2,18	0,11	0,51	341,22	422,14	64,48	2,52		
ОБЕД																
	Овощи по сезону*	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24		
94	Рассольник	300	2,42	6,1	14,37	127,2	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
268	Котлеты, биточки, шницели	100	14,78	14,33	12,28	292	0,056	0	0	3,34	8,9	194,55	30,56	2,66		
143	Рагу из овощей	200	3,54	21,9	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	1,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1028	31,86	49,17	142,25	1102,92	0,531	36,83	0,012	11,73	129,99	473,72	145,18	8,64		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	57,53	65,12	219,69	1654,42	0,781	39,01	0,122	12,24	471,21	895,86	209,66	11,16		

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-16 лет														
№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
11Р	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
11Р	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	625	15,02	22,97	72,29	554,4	0,19	3,37	0,198	0,96	187,97	255,5	50,8	3,23
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	4,39	3,33	18,46	127,2	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
288	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,05	0,51	28	83,5	10,14	0,95
321	Капуста тушеная	200	3,7	6,44	18,85	150,2	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
11Р	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
11Р	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1128	32,47	29,69	130,96	909,46	0,433	57,52	0,05	6,82	215,98	369,69	136,79	8,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1753	47,49	52,66	203,25	1463,86	0,623	60,89	0,248	7,78	403,95	625,19	187,59	11,61

Неделя 2

День 10

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет															
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	0,01	11,89	0	9,24	31,35	20,37	9,61	40,02	
290/331	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5	
303	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,34	17,88	108,87	72,03	2,4	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	2,25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	1,1	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0,8	
	ИТОГО:	572	23,41	19,64	82,71	618,18	0,21	16,2	0,038	10,57	118	287,37	119,94	81,32	
ОБЕД															
	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24	
81	Борщ	300	1,92	5,83	10,28	109,5	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,01	8,07	55,43	249,3	55,92	1,16	
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,17	21,78	0	0,22	44,38	103,9	33,3	1,2	
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	1,9	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12	
359	Кисель из сока плодового или фруктов в ассортименте*	200	0,43	0	39,4	160	0	0,01	0	0,2	22,5	18	7,3	0,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1128	35,71	29,18	176,84	1105,76	0,613	61,95	0,01	12,98	185,8	573,04	213,39	9,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	59,12	48,82	259,55	1723,94	0,823	78,13	0,048	23,55	303,8	860,41	333,33	90,91	

Присм иници.,день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	54,25	52,07	238,65	1666,74	0,768	59,21	5,732	21,715	504,32	824,67	216,57	15,27
2	61,04	98,25	235,53	2202,43	0,901	45,6	0,063	31,08	312,57	825,02	271,3	19,36
3	57,79	73,67	207,95	1737,82	0,645	33,46	0,293	8,81	361,44	544,86	184,96	9,88
4	70,75	57,38	215,06	1700,43	0,586	51,88	0,129	9,18	312,15	702,08	226,02	13,32
5	51,26	49,03	218,81	1525,45	1,275	31,29	0,086	5,12	226,54	550,68	229,79	15,18
6	50,04	53,37	213,36	1549,42	0,612	46,99	0,255	5,06	494,54	718,07	250,17	11,73
7	55,28	45,86	244,21	1641,31	1,103	54,35	0,081	72,62	341,39	706,89	233,69	20,63
8	61,61	73,54	234,14	1811,62	0,801	49,12	0,181	13,13	608,01	986,66	247,11	11,61
9	52,96	58,1	232,33	1653,26	0,698	80,995	0,287	8,455	559,95	739,19	243,84	14,56
10	57,93	47,87	252,52	1681,64	0,823	82,52	0,048	23,55	303,3	860,41	332,03	90,91
Итого :	572,91	609,14	2292,56	17170,1	8,212	535,415	7,155	198,72	4024,21	7458,53	2435,48	222,45
Итого за 10 дней:	57,291	60,914	229,256	1717,01	0,8212	53,5415	0,7155	19,872	402,421	745,853	243,548	22,245

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
 2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
 3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
 4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
- Примечания: *
- в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20,
 - в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).
 - в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленных огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).
 - фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.
- При приготовлении блюд используется йодированная соль.

директор МУП «Школьные

Б.П.ФЕДОРИ