

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 19

*Н.В. Акулова*  
« 27 » октября 2021г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

*Б.П. Федори*  
« 27 » октября 2021г.



## Примерное

циклическое меню на горячее питание

учащихся льготных категорий в образовательных учреждениях



День 1

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |  |  |
|---------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|------|--|--|
|         |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |  |  |
|         |                                |              |                  |       |       |                                |               |       |       |       |                           |        |       |      |  |  |
| Завтрак |                                |              |                  |       |       |                                |               |       |       |       |                           |        |       |      |  |  |
| 121     | Суп молочный с крупой          | 250          | 3,71             | 4,47  | 7,68  | 89                             | 0,045         | 0,83  | 0,032 | 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              | 8,2   | 14,83 | 157                            | 0,04          | 0,11  | 0,059 | 0,49  | 139,2                     | 96     | 9,45  | 0,49 |  |  |
| ПР      | Хлеб рж -пшеничный             | 20           | 1,36             | 0,24  | 9,28  | 43                             | 0,03          | 0     | 0     | 0     | 6                         | 24,6   | 9,2   | 0,46 |  |  |
| 376     | Чай с сахаром                  | 200/15       | 0,2              | 0,02  | 13,6  | 56                             | 0             | 2,2   | 0     | 0     | 16                        | 8      | 6     | 0,8  |  |  |
|         | Йогурт                         | 100          | 1,9              | 3,2   | 16,5  | 100                            | 0             | 0     | 0,046 | 0,1   | 100                       | 109    | 10    | 0,1  |  |  |
|         | Яблоко                         | 100          | 1,5              | 0,5   | 21    | 96                             | 0,04          | 10    | 0     | 0,4   | 8                         | 28     | 42    | 0,6  |  |  |
|         | ИТОГО:                         | 560          | 19,55            | 21,33 | 83,17 | 644                            | 0,185         | 13,14 | 0,238 | 1,255 | 450,7                     | 456,08 | 99,13 | 3,6  |  |  |

День 2

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |  |  |
|---------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|
|         |                                |              | Б                | Ж     | У     | B1     |                                | C             | A     | E    | Ca     | P                         | Mg     | Fe   |  |  |
|         |                                |              |                  |       |       |        |                                |               |       |      |        |                           |        |      |  |  |
| Завтрак |                                |              |                  |       |       |        |                                |               |       |      |        |                           |        |      |  |  |
|         | Овощи по сезону*               | 50           | 0,7              | 3     | 4,13  | 46,4   | 0,01                           | 3,33          | 0     | 1,35 | 17,7   | 20,3                      | 10,35  | 0,66 |  |  |
| 234     | Котлеты рыбные с маслом        | 75/5         | 8,93             | 10,9  | 10,78 | 177,45 | 0,04                           | 0,23          | 0,033 | 3,72 | 33,4   | 121,2                     | 27,8   | 1,06 |  |  |
| 312     | Циоре каргофельное             | 100          | 2,04             | 3,2   | 13,6  | 91,5   | 0,09                           | 12,11         | 0     | 0,12 | 24,65  | 57,73                     | 18,5   | 0,67 |  |  |
| 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  |  |  |
|         | Яблоко                         | 100          | 1,5              | 0,5   | 21    | 96     | 0,04                           | 10            | 0     | 0,4  | 8      | 28                        | 42     | 0,6  |  |  |
|         | ИТОГО:                         | 600          | 18,45            | 18,32 | 96,91 | 622,25 | 0,29                           | 27,87         | 0,033 | 5,59 | 119,15 | 305,33                    | 132,45 | 5,12 |  |  |

День 3

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|---------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|
|         |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                          | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe    |
|         |                                   |                 |                  |       |       |                                          |               |       |       |      |                           |       |       |       |
| Завтрак |                                   |                 |                  |       |       |                                          |               |       |       |      |                           |       |       |       |
| 223     | Запеканка из творога с            | 100/30          | 20,01            | 13,04 | 29,1  | 296                                      | 0,08          | 0,62  | 0,014 | 0,03 | 30                        | 8,4   | 12,6  | 0,18  |
| 379     | Кофейный напиток с<br>молоком     | 200             | 3,17             | 2,68  | 15,95 | 100,6                                    | 0,044         | 1,3   | 0,02  | 0    | 125,8                     | 90    | 14    | 0,134 |
| 3       | Бутерброд с сыром                 | 20/30           | 5,8              | 8,5   | 14,83 | 157                                      | 0,04          | 0,11  | 0,059 | 0,49 | 139,2                     | 96    | 9,45  | 0,49  |
|         | Яблоко                            | 100             | 1,5              | 0,5   | 21    | 96                                       | 0,04          | 10    | 0     | 0,4  | 8                         | 28    | 42    | 0,6   |
|         | ИТОГО:                            | 480             | 30,48            | 24,52 | 80,88 | 649,6                                    | 0,204         | 12,03 | 0,093 | 0,92 | 303                       | 222,4 | 78,05 | 1,404 |

День 4

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |
|---------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------|---------------|-------|------|--------|---------------------------|-------|------|--|
|         |                                   |                 |                  |       |       |       |                                          |               |       |      |        |                           |       |      |  |
| Завтрак |                                   |                 |                  |       |       |       |                                          |               |       |      |        |                           |       |      |  |
| 288     | Птица отварная с маслом           | 50/5            | 11,73            | 12,91 | 0,24  | 164   | 0,02                                     | 1,18          | 0,049 | 0,51 | 28     | 83,5                      | 10,14 | 0,95 |  |
| 321     | Капуста тушеная                   | 100             | 2                | 3,6   | 10,6  | 83    | 0,03                                     | 16,6          | 0     | 1    | 56     | 40                        | 20    | 0,6  |  |
| ГР      | Хлеб рж.-пшеничный                | 30              | 1,36             | 0,24  | 9,28  | 66,6  | 0,03                                     | 0             | 0     | 0    | 6      | 24,6                      | 9,2   | 0,46 |  |
| ГР      | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,8              | 0,45  | 24,85 | 121   | 0,08                                     | 0             | 0     | 0    | 13     | 41,5                      | 17,5  | 0,8  |  |
| 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  |  |
|         | Кондитерское изделие              | 20              | 1,2              | 6,8   | 12,8  | 72    | 0,01                                     | 0             | 0     | 0,64 | 0,01   | 0                         | 0     | 0    |  |
|         | Яблоко                            | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8   | 47    | 0,03                                     | 10            | 0     | 0,2  | 16     | 11                        | 9     | 2,2  |  |
|         | ИТОГО:                            | 555             | 20,7             | 24,4  | 81,17 | 609,6 | 0,2                                      | 29,98         | 0,049 | 2,35 | 135,01 | 208,6                     | 71,84 | 5,81 |  |

День 5

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| № рп.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |  |
|---------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|--|
|         |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |  |
|         |                                |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |      |  |
| Завтрак |                                |              |                  |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |        |      |  |
| 281/330 | 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 |  |
|         | Булочки паровые с соусом       | 50/30        | 7,62             | 7,82  | 6,52  | 114                            | 0,05          | 0,12  | 0,018 | 0,39 | 27,69                     | 81,89  | 15,25  | 0,66 |  |
| 303     | Каша вязкая гречневая          | 100          | 3,05             | 3,34  | 13,68 | 97                             | 0,77          | 0     | 0     | 0,23 | 5,63                      | 72,58  | 48     | 1,62 |  |
| ГР      | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,04             | 0,36  | 19,88 | 90,4                           | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 10,4                      | 33,2   | 14     | 0,64 |  |
| ГР      | Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 2,04             | 0,36  | 15,92 | 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  |  |
|         | Яблоко                         | 100          | 1,5              | 0,5   | 21    | 96                             | 0,04          | 10    | 0     | 0,4  | 8                         | 28     | 42     | 0,6  |  |
|         | ИТОГО:                         | 610          | 18,36            | 18,12 | 93,17 | 598,18                         | 1             | 14,61 | 0,046 | 1,39 | 95,94                     | 293,65 | 159,53 | 5,38 |  |

День 6

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| №. Рп.  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | 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 |
| 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 |
| ГР      | 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          | 1,33  | 0,01  | 0    | 126,6                     | 92,8  | 15,4  | 0,41 |
|         | Яблоко                              | 100          | 1,5              | 0,5   | 21    | 96                             | 0,04          | 10    | 0     | 0,4  | 8                         | 28    | 42    | 0,6  |
|         | ИТОГО:                              | 530          | 19,6             | 24,76 | 76,95 | 607,6                          | 0,219         | 11,47 | 0,222 | 1,67 | 353,31                    | 370   | 92,22 | 3,67 |

День 7

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| Возрастная категория: 12-18 лет |                                |              |                  |       |       |                                |               |       |      |      |                           |        |        |      |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| № рец.                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | 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  | 64,8                           | 0,03          | 2,29  | 0,03 | 0,37 | 19,22                     | 33,08  | 20,48  | 0,37 |
| 230/331                         | Тетели рыбные                  | 75/30        | 10,26            | 9,4   | 13,79 | 180,78                         | 0,09          | 1,6   | 0,07 | 4,33 | 76,42                     | 151,34 | 24,28  | 0,73 |
| 312                             | Пюре картофельное              | 150          | 3,06             | 4,8   | 20,41 | 137,25                         | 0,14          | 18,16 | 0    | 0,13 | 36,98                     | 85,6   | 27,75  | 1,01 |
| ПР                              | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,28             | 0,27  | 14,9  | 67,8                           | 0,05          | 0     | 0    | 0    | 7,8                       | 24,9   | 10,5   | 0,48 |
| ПР                              | Хлеб ржано-пшеничный           | 20           | 1,36             | 0,24  | 9,28  | 43                             | 0,03          | 0     | 0    | 0    | 6                         | 24,6   | 9,2    | 0,46 |
| 377                             | Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/7     | 0,2              | 0,02  | 13,6  | 56                             | 0             | 2,2   | 0    | 0,01 | 16                        | 8      | 6      | 0,8  |
|                                 | Яблоко                         | 100          | 1,5              | 0,5   | 21    | 96                             | 0,04          | 10    | 0    | 0,4  | 8                         | 28     | 42     | 0,6  |
|                                 | ИТОГО:                         | 665          | 18,21            | 20,93 | 97,58 | 549,63                         | 0,38          | 34,25 | 0,05 | 5,28 | 170,42                    | 356,52 | 140,21 | 4,45 |

День 8

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| Возрастная категория: 12-18 лет |                                             |              |                  |       |       |                                |               |      |       |      |                           |        |       |      |
|---------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| № рецепта                       | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|                                 |                                             |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С    | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
|                                 |                                             |              |                  |       |       |                                |               |      |       |      |                           |        |       |      |
| Завтрак                         |                                             |              |                  |       |       |                                |               |      |       |      |                           |        |       |      |
| 222                             | Шулинг из творога (запеченный) с м.п.ж 2,5% | 100/30       | 17,67            | 11,74 | 34,37 | 274                            | 0,1           | 0,58 | 0,086 | 0,51 | 172,62                    | 239,74 | 19,98 | 0,94 |
| 3                               | Бутерброд с сыром                           | 20/30        | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 157                            | 0,04          | 0,11 | 0,059 | 0,49 | 139,2                     | 96     | 9,45  | 0,49 |
| 332                             | Какао с молоком                             | 200          | 4,08             | 3,54  | 17,58 | 118,6                          | 0,06          | 1,6  | 0,024 | 0    | 152,2                     | 124,6  | 21,3  | 0,48 |
|                                 | Яблоко                                      | 100          | 0,75             | 0,25  | 10,5  | 48                             | 0,02          | 5    | 0     | 0,2  | 4                         | 14     | 21    | 0,3  |
|                                 | ИТОГО:                                      | 480          | 28,3             | 23,83 | 77,28 | 597,6                          | 0,22          | 7,29 | 0,169 | 1,2  | 468,02                    | 474,34 | 71,73 | 2,21 |

День 9

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| Возрастная категория: 12-18 лет |                                |              |                  |       |       |                                |               |        |       |                           |        |       |       |      |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|------|
| № рец.                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |      |
|                                 |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С      | А     | Е                         | Ca     | P     | Mg    | Fe   |
| Завтрак                         |                                |              |                  |       |       |                                |               |        |       |                           |        |       |       |      |
| 181                             | 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 |
| 15                              | Сыр (порциями)                 | 15           | 3,48             | 4,45  | 0     | 54                             | 0,005         | 0,105  | 0,039 | 0,075                     | 132    | 75    | 5,25  | 0,15 |
| 119                             | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,28             | 0,27  | 14,9  | 67,8                           | 0,05          | 0      | 0     | 0                         | 7,8    | 24,9  | 10,5  | 0,48 |
| 119                             | Хлеб ржано-пшеничный           | 20           | 1,36             | 0,24  | 9,28  | 43                             | 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  |
|                                 | Яблоко                         | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8   | 47                             | 0,03          | 10     | 0     | 0,2                       | 16     | 11    | 9     | 2,2  |
|                                 | ИТОГО:                         | 625          | 18,99            | 27,91 | 80,37 | 647,8                          | 0,225         | 13,475 | 0,237 | 1,235                     | 335,97 | 341,5 | 65,05 | 5,58 |

День 10

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний, весенний

Врастная категория: 12-18 лет

| Возрастная категория: 12-18 лет |                                   | № рец.   | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |   |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|--------------|------------------|---|------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                                 | Б                                 |          |                                |              | Ж                | У | В1   |                                | С             | А     | Е     | Ca    | P                         | Mg     | Fe     |       |
|                                 |                                   |          |                                |              |                  |   |      |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|                                 |                                   |          |                                |              | Завтрак          |   |      |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
|                                 |                                   |          |                                | 60           | 1,07             | 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 | 50/50    | 11,94                          | 10,12        | 3,51             |   |      | 153                            | 0,05          | 2,09  | 0,038 | 0,98  | 39,87                     | 93,53  | 15,1   | 37,5  |
| 303                             | Каша вязкая                       | 150      | 4,53                           | 5,01         | 20,59            |   |      | 145,5                          | 0,12          | 0     | 0     | 0,34  | 17,88                     | 108,87 | 72,03  | 2,4   |
| 119                             | Хлеб пшеничный                    | 40       | 3,2                            | 0,36         | 25               |   |      | 117,5                          | 0             | 0     | 0     | 0     | 6,9                       | 32     | 8      | 0,8   |
| 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   |
|                                 | Фрукты (по сезону)                | 100      | 1,5                            | 0,5          | 21               |   |      | 96                             | 0,04          | 10    | 0     | 0,4   | 8                         | 28     | 42     | 0,6   |
|                                 | ИТОГО:                            | 650      | 22,44                          | 18,99        | 92,35            |   |      | 648,28                         | 0,22          | 26,2  | 0,038 | 10,97 | 120                       | 290,77 | 152,74 | 81,32 |

| Прием<br>пищеден<br>ь | Белки  | Жиры   | Углеводы | ЭЦ, ккал | В1    | С      | А     | Е      | Ca      | P     | Mg      | Fe     |
|-----------------------|--------|--------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|-------|---------|--------|
| 1-завтрак             | 19,55  | 21,31  | 83,17    | 604      | 0,185 | 13,14  | 0,238 | 1,255  | 450,7   | 456,1 | 99,13   | 3,6    |
| 2                     | 18,45  | 18,32  | 96,91    | 622,25   | 0,29  | 27,87  | 0,033 | 5,59   | 119,15  | 305,3 | 132,45  | 5,12   |
| 3                     | 30,48  | 24,52  | 80,88    | 649,6    | 0,204 | 12,03  | 0,093 | 0,92   | 303     | 222,4 | 78,05   | 1,4    |
| 4                     | 20,7   | 24,4   | 81,17    | 609,6    | 0,2   | 29,98  | 0,049 | 2,35   | 135,01  | 208,6 | 71,84   | 5,81   |
| 5                     | 18,36  | 18,1   | 93,17    | 598,13   | 1     | 14,61  | 0,048 | 1,39   | 95,94   | 293,7 | 159,6   | 5,38   |
| 6                     | 19,6   | 24,7   | 76,95    | 607,6    | 0,219 | 11,47  | 0,222 | 1,67   | 353,31  | 370   | 92,22   | 3,67   |
| 7                     | 18,21  | 20,93  | 97,53    | 549,63   | 0,38  | 34,25  | 0,05  | 5,28   | 170,42  | 256,5 | 140,21  | 4,45   |
| 8                     | 28,3   | 23,83  | 77,28    | 597,6    | 0,22  | 7,29   | 0,169 | 1,2    | 468,02  | 474,3 | 71,73   | 2,21   |
| 9                     | 18,99  | 27,91  | 80,37    | 647,8    | 0,225 | 13,48  | 0,237 | 1,24   | 335,97  | 341,5 | 65,05   | 5,58   |
| 10                    | 22,44  | 13,99  | 88,71    | 648,28   | 0,22  | 26,2   | 0,038 | 10,96  | 120     | 290,8 | 152,74  | 81,32  |
| Итого:                | 215,68 | 223,91 | 856,19   | 6134,54  | 3,143 | 190,32 | 1,177 | 31,855 | 2551,52 | 3319  | 1063,02 | 118,54 |

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»

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

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, 23, 24.
- 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 белокочанной 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).

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 8 (восемь) листов

Директор МУП «Школьный комбинат»  
Б.П. Федори

