



Согласовано:
Директор МБОУ школа № 19
«Школа № 19
им. С.П. Федорова»
г. Феодосия

«24 августа» 2022г.



Утверждаю:
Директор МУП «Школьный комбинат»
Б.П. Федори
«24 августа» 2022г.

Примерное перспективное меню

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

2 смена: обед, полдник



г. Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

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		
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	200	7,35	6,02	35,26	224,66	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33		
ГПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
ГПР	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:	1128	34,79	27,91	151,21	1016,78	0,613	51,24	5,54	20,76	174,52	493,79	141,04	14,49		
ПОЛДНИК																
214	Омлет с морковью	90	11,04	20,42	4,02	122	0,08	0,82	0,25	0,72	82,6	187,4	22,6	2,26		
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		
ГПР	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		
	ИТОГО:	260	20,3	32,18	58,23	478	0,15	3,13	0,355	1,31	343,8	425	57,25	4,11		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1388	55,09	60,09	209,44	1494,78	0,763	54,37	5,895	22,07	518,32	918,79	198,29	18,6		

Неделя 1

День 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

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
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
358	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	29,2	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1042	40,9	72,1	137,26	1497,02	0,551	12,72	0	26,61	171,57	495,04	152,47	12,59
ПОЛДНИК														
	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
291	Плов	150	13,91	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
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:	600	19,89	17,14	78,87	481,3	0,23	10,43	0,021	1,91	90,57	247,5	84,6	4,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1642	60,79	89,24	216,13	1978,32	0,781	23,15	0,021	28,52	262,14	742,54	237,07	17,02

Неделя I

День 3

Сезон: осенний, зимне-весенний

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
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:	872	31,13	51,73	136,41	1147,32	0,485	22,7	0,22	7,89	173,14	409,66	119,51	8,33
ПОЛДНИК														
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1287	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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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	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		
ПОЛДНИК																
211	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	0,04	0,013	145,2	0,33	104,6	124,9	8,73	1,1		
131	Горох овощной отварной	100	3,25	3,73	6,01	71	0,07	0,01	20	0,27	26,68	69,13	22,65	0,79		
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		
ПР	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		
	ИТОГО:	555	16,98	22,99	67,56	525,6	0,23	2,223	165,2	1,24	166,29	268,13	64,08	3,95		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1703	59,62	54,57	208,39	1557,02	0,616	22,033	165,25	6,94	313,12	719,32	195,8	12,68		

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

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	
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, тушеный 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	
ГР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	
ГР	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 с/фр.	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	
ПОЛДНИК															
	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	
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	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	
	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

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
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
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	97	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	923	30,44	28,61	136,41	941,82	0,393	35,52	0,033	3,39	141,23	348,07	157,95	8,06
ПОЛДНИК														
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:	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
	ИТОГО:	530	29,04	40,32	153,34	1089,2	0,378	20,54	0,424	2,86	662,62	586,4	174,84	5,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1453	59,48	68,93	289,75	2031,02	0,771	56,06	0,457	6,25	803,85	934,47	332,79	13,4

Неделя 2

День 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

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		
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		
303	Каша вязкая пшеничная	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		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	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:	1128	40,98	69,51	158,29	1580,22	0,763	30,1	0,031	68,46	185,79	392,92	134,9	16,65		
ПОЛДНИК																
	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	Тефтели 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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	57,93	87,54	241,71	2113,51	1,103	52,18	0,081	72,61	336,49	701,69	229,09	20,11		

2,2
9
11
0,6
67
34
3,4

Неделя 2

День 8

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет																
№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
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		
ПОЛДНИК																
	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:	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		
	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

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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	
ГР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7		0,67	
ГР	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	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42		0,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1077	33,97	30,19	151,96	1005,46	0,473	67,52	0,05	7,22	223,98	397,69	178,79		8,98	
ПОЛДНИК																
219	Сырники из творога со сметаной	100/15	18,88	21,8	12,22	320	0,062	0,26	0,097	2,96	161	229,16	23,08		0,7	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6		0,8	
	Сок фруктовый (в мелкоштучной упаковке)	200	1	0	24	96	0,02	4	0	0,2	14	14	8		2,8	
	ИТОГО:	630	20,08	21,82	49,82	472	0,082	6,46	0,097	3,16	191	251,16	37,08		4,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1707	54,05	52,01	201,78	1477,46	0,555	73,98	0,147	10,38	414,98	648,85	215,87		13,28	

Неделя 2

День 10

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет														
№ ред.	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
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	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	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
358	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	29,9	118	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1112	35,48	322,68	167,34	1063,76	0,613	66,34	0,01	12,98	185,3	573,04	212,09	9,59
ПОЛДНИК														
	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	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	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1684	58,89	342,32	250,05	1681,94	0,823	82,52	0,048	23,55	303,3	860,41	332,03	90,91

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	55,09	60,09	209,44	1496,28	0,763	54,37	5,895	22,07	518,32	918,79	198,29	18,6
2	62,29	89,74	237,13	2074,32	0,821	33,15	0,021	28,92	270,14	770,54	279,07	17,62
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	54,45	52,41	211,58	1524,46	0,585	83,98	0,147	10,58	430,98	659,85	224,87	15,48
10	57,93	341,3	252,52	1681,64	0,823	82,52	0,048	23,55	303,3	860,41	332,03	90,91
Итого :	576,49	896,39	2244,2	16742,8	8,014	521,11	7,136	199,04	3866,81	7418,83	2406	224,96

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
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, 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 соленых 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 приготвления блюда используется йодированная соль.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 7 (семь) листов

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. ФЕДОРИ

