СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ школы № 19
_____
« 10 » января 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»
_____ Б.П. Федори
« 10 » 01 2022г.

Примерное перспективное меню

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

2 смена: обед, полдник

г.Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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	1,4	6	8,26	92,8	0,04	7	0	13,9	54,8	51,2	20,56	0,72
96	Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,1	14,37	128,7	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
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	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	1018,28	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
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
	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	1496,28	0,763	54,37	5,895	22,07	518,32	918,79	198,29	18,6

Неделя 1

День 2

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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	1,12	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
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	600	21,39	17,64	99,87	577,3	0,27	20,43	0,021	2,31	98,57	275,5	126,6	5,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1642	62,29	89,74	237,13	2074,32	0,821	33,15	0,021	28,92	270,14	770,54	279,07	17,62

Неделя 1

День 3

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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	1,4	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	150	19,29	13,12	20,71	277,5	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
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
	Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	500	26,66	21,94	71,54	590,5	0,16	10,76	0,073	0,92	188,3	135,2	65,45	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1372	57,79	73,67	207,95	1737,82	0,645	33,46	0,293	8,81	361,44	544,86	184,96	9,88

Неделя 1

День 4

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1148	41,96	30,73	149	1053,82	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73
	ПОЛДНИК													
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,8	22	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
288	Птица отварная с маслом	90	19,21	21,12	0,39	268,36	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,84	14,14	112,65	0,04	26,4	0	2,6	83,1	60,21	30,98	1,21
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
	ИТОГО:	580	28,79	26,65	66,06	646,61	0,2	32,07	0,079	3,48	165,32	250,89	94,3	4,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1728	70,75	57,38	215,06	1700,43	0,586	51,88	0,129	9,18	312,15	702,08	226,02	13,32

Неделя 1

День 5

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,5	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
292	Птица, тушенный в соусе с	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 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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1028	31,92	28,77	138,99	960,52	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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1598	51,26	49,03	218,81	1525,45	1,275	31,29	0,086	5,12	226,54	550,68	229,79	15,18

Субота первой недели

№ 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	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
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	Котлеты рубл.из птицы	100	15,86	15,2	14,8	260	0,2	0,9	0,05	68,3	58,58	78,5	22,2	3,62
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
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
382	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1128	43,76	74,31	137,03	1529,82	0,753	53,52	0,074	74,15	421,29	491,41	178,46	12,19
	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
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
	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	64,06	106,49	195,26	2007,82	0,903	56,65	0,429	75,46	765,09	916,41	235,71	16,3

Неделя 2

День 6

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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	1,4	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	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
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
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	1,33	0,01	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Фрукты (по сезону)	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1453	50,04	53,37	213,36	1549,42	0,612	46,99	0,255	5,06	494,54	718,07	250,17	11,73

Неделя 2

День 7

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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	1,4	3,6	8,26	92,8	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
102	Суп картофельный с	300	6,58	6,32	19,84	178	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1128	38,2	27,83	162,19	1095,52	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
239/331	Тефтели рыбные	100	8,6	7	12	145	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
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
	ИТОГО:	570	17,08	18,03	82,02	545,79	0,34	24,25	0,05	4,16	155,6	313,97	98,79	3,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1698	55,28	45,86	244,21	1641,31	1,103	54,35	0,081	72,62	341,39	706,89	233,69	20,63

Неделя 2

День 8

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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	1,4	6,01	8,26	92,8	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
96	Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,1	14,37	128,7	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	1104,42	0,531	36,83	0,012	11,73	129,99	473,72	145,18	8,64
	ПОЛДНИК													
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
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
382	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
	Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	522	29,75	24,37	91,89	707,2	0,27	12,29	0,169	1,4	478,02	512,94	101,93	2,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	61,61	73,54	234,14	1811,62	0,801	49,12	0,181	13,13	608,01	986,66	247,11	11,61

Неделя 2

День 9

Сезон: зимний, весенний

Взрастная 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	2,08	6,38	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,2
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	1,1
288	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,05	0,51	28	83,5	10,14	0,9
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	1,4
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	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	630	20,48	22,22	59,62	519	0,112	16,46	0,097	3,36	207	262,16	46,08	6,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1707	54,45	52,41	211,58	1524,46	0,585	83,98	0,147	10,58	430,98	659,85	224,87	15,48

Неделя 2

День 10

Сезон: зимний, 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	2,08	7,19	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
82	Борщ с капустой и	300	2,16	5,9	13,11	124,5	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	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1112	35,72	322,68	170,17	1078,76	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, тушенный в соусе	100	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	4,58	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	22,21	18,62	82,35	602,88	0,21	16,2	0,038	10,57	118	287,37	119,94	81,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1684	57,93	341,3	252,52	1681,64	0,823	82,52	0,048	23,55	303,3	860,41	332,03	90,91

Суббота второй недели

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые 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	1,56	7,93	8,51	110,9	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,6
115	Суп с крупой	300	0,69	5,76	2,06	61,5	0,01	0,75	0	2,25	22	12,53	5,53	0,
268	Котлеты, биточки, шницели	100	14,4	20,49	12,01	292	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,1
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	4,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	48	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,6
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	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	937	30,82	40,96	154,88	1129,72	0,408	21,37	0,02	15,07	123,42	425,94	139,44	12,83
	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
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	600	21,39	17,64	99,87	577,3	0,27	20,43	0,021	2,31	98,57	275,5	126,6	5,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1537	52,21	58,6	254,75	1707,02	0,678	41,8	0,041	17,38	221,99	701,44	266,04	17,86

Прием пищи,день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	B1	C	A	E	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 населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур 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 соленые (№ 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 соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ руцептуры 37), икра овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).
- Фрукты в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 8 (восемь) листов

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П.ФЕДОРИ