

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школы № 19

Н.Ю. Аулова

«31» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

«31» августа 2023г.



Примерное меню приготавливаемых блюд

на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций

завтрак, обед (+15%)

12 лет и старше



г.Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	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														
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	8,35	13,15	49,18	329	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
198	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	47	313,6	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4
182	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
111	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	590	21,43	29,09	134,36	866	0,86	2,8	0,024	0,93	180,73	253,38	87,7	2,96
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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	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 отварные	220	8,09	6,62	38,78	247	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
111	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	94	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
111	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	188	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:	1050	33,98	28,15	146,57	1003,1	0,575	45,14	5,54	20,44	158,7	478,79	134,04	11,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	55,41	57,24	280,93	1869,1	1,435	47,94	5,564	21,37	339,43	732,17	221,74	14,25

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	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет															
ЗАВТРАК															
	Овощи по сезону*	100	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	15,9	34,5	334	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	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	610	24,73	26	88,88	680,44	0,229	4,63	0,202	1,44	261,93	320,48	75,3	4,45	
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	
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	
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или перловая, или ячневая	220	6,13	7,34	35,11	231	0,11	0	0	9,36	21,46	125,36	43,85	1,44	
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	50	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1050	41,61	70,39	157,2	1619,82	0,587	8,13	0	27,64	169,13	577,21	203,55	9,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1660	66,34	96,39	246,08	2300,26	0,816	12,76	0,202	29,08	431,06	897,69	278,85	13,89	

Неделя 1

День 3

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

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
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
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	20	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	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	19,88	24,56	83,1	625,9	0,23	3,383	145,258	0,85	273,77	321,2	62,83	3,7

ОБЕД

	Овощи по сезону*	100	1,7	5	8,45	85,7	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
ГР	Хлеб ржано-пшеничн.	50	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
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	0,09	29,37	120,04	0,004	0,001	0	0,06	24,38	13,8	11,7	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	985	31,62	48,69	137,84	1127,56	0,477	21,801	0,22	7,87	183,34	413,46	121,21	6,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	51,5	73,25	220,94	1753,46	0,707	25,184	145,478	8,72	457,11	734,66	184,04	10,43

Неделя 1

День 4

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

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														
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	505	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04
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
234	Котлеты или биточки рыбные	100	11,16	13,65	13,47	221,8	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.	50	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
	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:	1130	29,59	35,31	160,88	1099,02	0,378	16,71	0,05	5,58	147,01	447,19	133,72	7,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1635	53,45	50,15	238,19	1637,32	0,528	29,53	0,064	6,01	207,01	516,19	203,52	9,77

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

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	5,72	4,57	80,28	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37		
281/968	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	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	157,5	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	570	19,34	20,26	79,82	580,31	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		
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4		
291	Плов	200	16,95	10,47	35,73	305	0,1	6,02	19,46	0,49	46,48	175,3	54,04	1,97		
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	50	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:	1030	31,09	25,42	157,53	1001,52	0,365	30,61	19,46	3,64	145,21	366,8	151,2	11,36		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600	50,43	45,68	237,35	1581,83	1,325	35,22	19,508	4,63	233,15	632,45	268,73	16,14		

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	8,35	13,15	44,45	329	0,77		0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
398	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	47	313,6	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	590	18,87	26,9	127,95	828,4	0,8	3,4	0	0,93	44,53	136,78	72,4	3,28
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
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 рисовая, или гречневая, или пшеничная, или перловая, или ячневая	200	6,13	7,34	35,11	231	0,11	0	0	9,36	21,46	125,36	43,85	1,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	50	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
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	0,09	29,37	120,04	0,004	0,001	0	0,06	24,38	13,8	11,7	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1030	33,27	33,2	155,31	1066,56	0,527	17,721	0,049	66,4	177,41	376,83	140,73	7,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	52,14	60,1	283,26	1894,96	1,327	21,121	0,049	67,33	221,94	513,61	213,13	10,98

Неделя 2

День 7

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	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	34,5	319,3	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
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	20	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	0,13	0,02	15,2	62	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:	600	17,15	19,87	85,68	588,84	0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,38	65,9	3,22
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
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.	50	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:	930	35,56	66	127,81	1403,92	0,535	20,8	0,015	4,59	136,17	357,34	137,88	7,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	52,71	85,87	213,49	1992,76	0,714	25,43	0,117	5,79	373,1	588,72	203,78	10,58

Неделя 2

День 8

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
181	Яйцо отварное с зеленым горошком	40/30	5,08	4,6	0,28	83,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
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	1,27	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	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИЛИ													
	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
181	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
210	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	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
ПР	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО: (яйцо отварное)	530	18,6	23,64	183,8	549	0,64	6,74	0,341	1,57	389	515,5	103,04	6,44
	ИТОГО: (омлет натуральный)	560	18,91	28,64	157,54	598	0,48	3,37	0,323	1,25	227,83	342,8	57,04	4,25
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
	Суп с макаронными изделиями	300	2,39	5,07	13	117	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
111	Гуляш	50/50	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22	3,06
260	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшеничная, или перловая, или ячневая	200	6,13	7,34	35,11	231	0,11	0	0	9,36	21,46	125,36	43,85	1,44
303	Хлеб ржано-пшеничн.	50	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
ПР	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	ИТОГО ЗА ОБЕД:	930	34,7	35,94	149,64	1075,92	0,483	19,59	0	16,55	149,47	487,47	159,26	8,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	53,61	64,58	307,18	1673,92	0,963	22,96	0,323	17,8	377,3	830,27	216,3	12,41

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

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														
222	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
338	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,01		0,2	16	11	9	2,2
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	515	25,55	16,05	89,48	607,3	0,19	2,79	0,086	0,71	216,62	307,94	53,38	4,86
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
101	Суп картофельный с крупой	300	1,97	2,71	12,11	103	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
309	Макаронные изделия отварные	200	8,09	6,62	38,78	247	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	50	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
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	0,09	29,37	120,04	0,004	0,001	0	0,06	24,38	13,8	11,7	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1030	33,79	29,34	153,71	1017,3	0,417	53,521	0,05	6,68	226,36	369,49	140,49	5,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	59,34	45,39	243,19	1624,6	0,607	56,311	0,136	7,39	442,98	677,43	193,87	10,64

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	Птица или кролик, тушенные 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	20	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 ЗА ЗАВТРАК:	580	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
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,95	13,12	124,5	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
229	Рыба, тушенная 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.	50	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:	1030	34,18	29	147,16	979,36	0,585	52,84	0,01	12,46	169,48	537,04	174,09	10,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	57,59	48,64	229,87	1597,54	0,795	69,02	0,048	23,03	287,48	824,41	294,03	91,91

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Суммарный объем блюд
1	55,41	57,24	280,93	1869,1	1,435	47,94	5,564	21,37	339,43	732,17	221,74	14,25	1640
2	66,34	96,39	246,08	2300,26	0,816	12,76	0,202	29,08	431,06	897,69	278,85	13,89	1660
3	51,5	73,25	220,94	1753,46	0,707	25,184	145,478	8,72	457,11	734,66	184,04	10,43	1515
4	53,45	50,15	238,19	1637,32	0,528	29,53	0,064	6,01	207,01	516,19	203,52	9,77	1635
5	50,43	45,68	237,35	1581,83	1,325	35,22	19,508	4,63	233,15	632,45	268,73	16,14	1630
6	52,14	60,1	283,26	1894,96	1,327	21,121	0,049	67,33	221,94	513,61	213,13	10,98	1620
7	52,71	85,87	213,49	1992,76	0,714	25,43	0,117	5,79	373,1	588,72	203,78	10,58	1530
8	53,61	64,58	307,18	1673,92	0,963	22,96	0,323	17,8	377,3	830,27	216,3	12,41	1490
9	59,34	45,39	243,19	1624,6	0,607	56,311	0,136	7,39	442,98	677,43	193,87	10,64	1545
10	57,59	48,64	229,87	1597,54	0,795	69,02	0,048	23,03	287,48	824,41	294,03	91,91	1610
Итого :	552,52	627,29	2500,48	17925,8	9,217	345,476	171,489	191,15	3370,56	6947,6	2277,99	201	15875
Итого за 10 дней:	55,252	62,729	250,048	1792,58	0,9217	34,5476	17,1489	19,115	337,056	694,76	227,799	20,1	1587,5
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	62	63	264	1876,8	0,9	48,3			828	828	207	12,4	1552

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.: Делта 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 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 приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

При приготовлении блинчиков (№ рецептуры 398) используется полуфабрикат промышленного производства

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 7 (семь) листов
Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П.ФЕДОРИ

