

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ школы №2  
Н.А. Овчаренко  
« 31 » декабря 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП «Школьный комбинат»  
Б.Т. Федори  
« 31 » декабря 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	№ рецепта	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	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	74	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				
	119	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46				
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>590</b>	<b>21,43</b>	<b>29,09</b>	<b>134,36</b>	<b>866</b>	<b>0,86</b>	<b>2,8</b>	<b>0,024</b>	<b>0,93</b>	<b>180,73</b>	<b>253,38</b>	<b>87,7</b>	<b>2,96</b>				
<b>ОБЕД</b>																			
		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	Пицци 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				
	119	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	94	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67				
	119	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				
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>1050</b>	<b>33,98</b>	<b>28,15</b>	<b>146,57</b>	<b>1003,1</b>	<b>0,575</b>	<b>45,14</b>	<b>5,54</b>	<b>20,44</b>	<b>158,7</b>	<b>478,79</b>	<b>134,04</b>	<b>11,29</b>				
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1640</b>	<b>55,41</b>	<b>57,24</b>	<b>280,93</b>	<b>1869,1</b>	<b>1,435</b>	<b>47,94</b>	<b>5,564</b>	<b>21,37</b>	<b>339,43</b>	<b>732,17</b>	<b>221,74</b>	<b>14,25</b>				



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	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	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				
	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				
204	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
209	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				
377	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64				
ППР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>610</b>	<b>24,73</b>	<b>26</b>	<b>88,88</b>	<b>680,44</b>	<b>0,229</b>	<b>4,63</b>	<b>0,202</b>	<b>1,44</b>	<b>261,93</b>	<b>320,48</b>	<b>75,3</b>	<b>4,45</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
	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 пшенная, 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				
ППР	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67				
ППР	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				
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>1050</b>	<b>41,61</b>	<b>70,39</b>	<b>157,2</b>	<b>1619,82</b>	<b>0,587</b>	<b>8,13</b>	<b>0</b>	<b>27,64</b>	<b>169,13</b>	<b>577,21</b>	<b>203,55</b>	<b>9,44</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1660</b>	<b>66,34</b>	<b>96,39</b>	<b>246,08</b>	<b>2300,26</b>	<b>0,816</b>	<b>12,76</b>	<b>0,202</b>	<b>29,08</b>	<b>431,06</b>	<b>897,69</b>	<b>278,85</b>	<b>13,89</b>				

Неделя 1

День 3

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	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	Мg	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
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	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>530</b>	<b>19,88</b>	<b>24,56</b>	<b>83,1</b>	<b>625,9</b>	<b>0,23</b>	<b>3,383</b>	<b>145,258</b>	<b>0,85</b>	<b>273,77</b>	<b>321,2</b>	<b>62,83</b>	<b>3,7</b>

**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
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>985</b>	<b>31,62</b>	<b>48,69</b>	<b>137,84</b>	<b>1127,56</b>	<b>0,477</b>	<b>21,801</b>	<b>0,22</b>	<b>7,87</b>	<b>183,34</b>	<b>413,46</b>	<b>121,21</b>	<b>6,73</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1515</b>	<b>51,5</b>	<b>73,25</b>	<b>220,94</b>	<b>1753,46</b>	<b>0,707</b>	<b>25,184</b>	<b>145,478</b>	<b>8,72</b>	<b>457,11</b>	<b>734,66</b>	<b>184,04</b>	<b>10,43</b>



Неделя 1

День 4

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>505</b>	<b>23,86</b>	<b>14,84</b>	<b>77,31</b>	<b>538,3</b>	<b>0,15</b>	<b>12,82</b>	<b>0,014</b>	<b>0,43</b>	<b>60</b>	<b>69</b>	<b>69,8</b>	<b>2,04</b>

**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
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>1130</b>	<b>29,59</b>	<b>35,31</b>	<b>160,88</b>	<b>1099,02</b>	<b>0,378</b>	<b>16,71</b>	<b>0,05</b>	<b>5,58</b>	<b>147,01</b>	<b>447,19</b>	<b>133,72</b>	<b>7,73</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1635</b>	<b>53,45</b>	<b>50,15</b>	<b>238,19</b>	<b>1637,32</b>	<b>0,528</b>	<b>29,53</b>	<b>0,064</b>	<b>6,01</b>	<b>207,01</b>	<b>516,19</b>	<b>203,52</b>	<b>9,77</b>

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	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		
	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		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64		
ПП	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		
ПП	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
ПП	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

№ рел.	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	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	8,35	13,15	44,45	329	0,77	0	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				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	590	18,87	26,9	127,95	828,4	0,8	3,4	0	0,93	44,53	136,78	72,4	3,28				
<b>ОБЕД</b>																		
	<b>Овощи по сезону*</b>	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 пшенная, 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				
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	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

№ 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	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
	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		
	Макаронные изделия															
204	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		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64		
ПП	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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>600</b>	<b>17,15</b>	<b>19,87</b>	<b>85,68</b>	<b>588,84</b>	<b>0,179</b>	<b>4,63</b>	<b>0,102</b>	<b>1,2</b>	<b>236,93</b>	<b>231,38</b>	<b>65,9</b>	<b>3,22</b>		
<b>ОБЕД</b>																
	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		
ПП	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
ПП	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		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>930</b>	<b>35,56</b>	<b>66</b>	<b>127,81</b>	<b>1403,92</b>	<b>0,535</b>	<b>20,8</b>	<b>0,015</b>	<b>4,59</b>	<b>136,17</b>	<b>357,34</b>	<b>137,88</b>	<b>7,36</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>52,71</b>	<b>85,87</b>	<b>213,49</b>	<b>1992,76</b>	<b>0,714</b>	<b>25,43</b>	<b>0,117</b>	<b>5,79</b>	<b>373,1</b>	<b>588,72</b>	<b>203,78</b>	<b>10,58</b>		



Неделя 2

День 8

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	Са	Р	Mg	Fe			
181	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			
209	Липо 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			
ППР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48			
ППР	Хлеб ржанно-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																
181	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			
210	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			
ППР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48			
ППР	Хлеб ржанно-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			
	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			
111	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			
260	Гуляш	50/50	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22	3,06			
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			
ППР	Хлеб ржанно-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67			
ППР	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	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:	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

№ 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	Мg	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 асортименте*	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	6	24,6	9,2	0,46					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,45	0,15	12,5	57,5	0,03	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				
	Макаронные изделия																	
309	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	10,92	34,86	14,7	0,67					
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	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

№ рел.	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		
<b>ЗАВТРАК</b>																
	Овоши 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, тушеные 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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>580</b>	<b>23,41</b>	<b>19,64</b>	<b>82,71</b>	<b>618,18</b>	<b>0,21</b>	<b>16,2</b>	<b>0,038</b>	<b>10,57</b>	<b>118</b>	<b>287,37</b>	<b>119,94</b>	<b>81,32</b>		
<b>ОБЕД</b>																
	Овоши 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, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,01	8,07	55,43	249,3	55,92	1,16		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,17	21,78	0	0,22	44,38	103,9	33,3	1,2		
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	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		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>1030</b>	<b>34,18</b>	<b>29</b>	<b>147,16</b>	<b>979,36</b>	<b>0,585</b>	<b>52,84</b>	<b>0,01</b>	<b>12,46</b>	<b>169,48</b>	<b>537,04</b>	<b>174,09</b>	<b>10,59</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1610</b>	<b>57,59</b>	<b>48,64</b>	<b>229,87</b>	<b>1597,54</b>	<b>0,795</b>	<b>69,02</b>	<b>0,048</b>	<b>23,03</b>	<b>287,48</b>	<b>824,41</b>	<b>294,03</b>	<b>91,91</b>		



День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Суммарный объем блюда
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.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Сурихин 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 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 свежы 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 свежы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми 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 блюда используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюда порошком аскорбиновой кислоты.

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



Б.Л.ФЕДОРЫ

Директор МП «Лескопильный комбинат»

Пропито, пронумеровано и скреплено  
печатью 7 (семь) листов

