

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Школа № 2



Н.А. Овчаренко
«16» октября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»



Б.П. Федори
«16» октября 2023г.

**Примерное меню приготавливаемых блюд
на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций
завтрак, обед
12 лет и старше**



г. Феодосия

Неделя I

День I

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	8,35	13,15	44,45	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62	
174	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или Какао с молоком	70 200 40	3 4,08 3	5,6 3,54 1,2	23,5 17,58 20,6	0 0,06 0,03	1,2 1,6 0	0 0,024 0	0,7 0 0	16,9 152,2 6	31,6 124,6 24,6	9,2 21,3 9,2	0,4 0,48 0,46	
382	Батон нарезной	520	18,43	23,49	106,13	0,86	2,8	0,024	0,93	180,73	253,38	87,7	2,96	
ОБЕД														
ИТОГО:														
	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	0,04	7	0	13,9	54,8	51,2	20,56	0,72	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
88	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72	
261	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33	
309	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12	
ПР	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8	
342	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,61	27,33	137,65	0,575	45,14	5,54	20,44	158,7	478,79	134,04	11,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	49,04	50,82	243,78	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

№ рещ.	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
	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	12,16	14,33	34,5	319,3	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:	550	23,36	24,43	88,88	665,74	0,229	4,63	0,202	1,44	261,93	320,48	75,3	4,45
ЗАВТРАК														
	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	250	7,8	48	15,94	552,25	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 пшеничная, или перловая,	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	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:	940	36,27	69,49	146,81	1443,75	0,587	8,13	0	27,64	169,13	540,83	172,49	12,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	59,63	93,92	235,69	2109,49	0,816	12,76	0,202	29,08	431,06	861,31	247,79	17,14
ОБЕД														

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
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
	ИТОГО:	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
ЗАВТРАК														
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	250/35	4,39	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
213	Омлет с жареным картофелем	170/5	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
348	КОМПЛОТ 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:	870	27,21	38,69	130,23	984,34	0,477	21,801	0,22	7,87	183,34	413,46	121,21	6,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	47,09	63,25	213,33	1610,24	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

№ 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:	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	0,84	5,04	2,57	59,1	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	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
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	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:	1040	27,5	31,94	141,67	979,4	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	51,36	46,78	218,98	1517,7	0,536	32,63	0,064	6,13	206,83	520,19	201,52	10,77

Неделя 1
День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний
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	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
III	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0		10,4	33,2	14	0,64
III	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:	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	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	2,8	0	8,88		54,56	33,48	10,86	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	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
III	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0		10,92	34,86	14,7	0,67
III	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	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:	960	29,15	21,16	153,03	934,55	0,373	30,47	19,46	12,46		189,57	382,28	153,66	11,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	48,49	41,42	232,85	1514,86	1,333	35,08	19,508	13,45		277,51	647,93	271,19	16,29

Неделя 2

День 6

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																
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	44,45	352	0,77	0	0	0,23			5,63	72,58	48	1,62
398	Блиnnчики с овощным, фруктовым фаршем или чай с молоком	70	3	5,6	23,5	156,8	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:	520	16,16	21,3	104,45	694,6	0,8	3,4	0	0,93			44,53	136,78	72,4	3,28
ОБЕД																
99	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	0,01	6,62	0,018	0,09			20,5	32,33	7,47	0,61
294	Суп из овошей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	0,07	10,38	0	2,33			34,85	49,28	20,75	0,78
303	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
ПР	Каша вязкая рисовая, или хлеб пшеничный	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36			21,46	88,98	12,79	4,69
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0			18,2	58,1	24,5	1,12
348	Компот из плодов или ягод сушеных	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0			10,92	34,86	14,7	0,67
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	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 ДЕНЬ:	940	29,18	29,38	142,85	964,79	0,527	17,721	0,049	66,4			177,41	340,45	109,67	10,95
		1460	45,34	50,68	247,3	1659,39	1,327	21,121	0,049	67,33			221,94	477,23	182,07	14,23

Неделя 2

День 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рсц.	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
	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
201	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
111	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
111	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
177	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:	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
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,94	552,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
270	Котлеты Московские	100	12,15	28,19	9,15	293,47	0,08	4,52	0,015	0,37	16,86	111,82	16,08	1,93
112	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
111	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
111	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
112	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:	940	32,94	84,16	139,1	1430,62	0,571	20,8	0,015	4,9	124,64	431,15	143,98	8,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	50,09	104,03	224,78	2019,46	0,75	25,43	0,117	6,1	361,57	662,53	209,88	11,34
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,94	552,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
270	Котлеты Московские	100	12,15	28,19	9,15	293,47	0,08	4,52	0,015	0,37	16,86	111,82	16,08	1,93
112	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
111	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
111	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
112	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:	940	32,94	84,16	139,1	1430,62	0,571	20,8	0,015	4,9	124,64	431,15	143,98	8,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	50,09	104,03	224,78	2019,46	0,75	25,43	0,117	6,1	361,57	662,53	209,88	11,34

Неделя 2

День 8

Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рещ.	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	
															В1
Завтрак															
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	Яйцо отварное	40	5,08	0,28	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	
	ИТОГО: (яйцо отварное)	500	18,6	23,64	183,8	549	0,19	3,37	0,158	0,76	185,57	252,5	50,8	3,21	
	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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	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	
	ИТОГО: (яйцо отварное)	540	18,6	23,64	183,8	549	0,75	8,94	0,441	1,81	440,8	649,8	133,54	9,18	
	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	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24	
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	13	117	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
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 рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшеничная, или перловая, или ячневая														
ПР	Хлеб пшеничный	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69	
ПР	Хлеб рж.-пшеничн. компот из смеси	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12	
349	сухофруктов	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	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 ДЕНЬ:	940	30,64	29,03	134,49	937,5	0,483	19,59	0	16,55	149,47	451,09	128,2	11,41	
		1500	49,55	57,67	292,03	1535,5	0,963	22,96	0,323	17,8	377,3	793,89	185,24	15,66	

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
172	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
176	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
178	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,01	0	0,2	16	11	9	2,2
179	Батон нарезной	25	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
179	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,45	0,15	12,5	57,5	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
179	ИТОГО:	500	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	250	1,97	2,71	12,11	86	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
109	Макаронные изделия	180	6,6	5,42	31,73	202,14	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
111	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
111	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
111	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
118	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,77	29,51	146,4	959,72	0,417	53,521	0,05	6,68	226,36	369,49	140,49	5,78
124	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	56,32	45,56	235,88	1567,02	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

№ 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	Р	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	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	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:	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	250	1,8	4,96	10,93	103,75	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	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
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:	940	31,89	28,75	141,99	944,59	0,451	31,06	0,01	12,55	131,47	526,63	171,34	9,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	55,3	48,39	224,7	1562,77	0,661	47,24	0,048	23,12	249,47	814	291,28	91,02

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Суммарный объем блюд
1	49,04	50,82	243,78	1653,3	1,435	47,94	5,564	21,37	339,43	732,17	221,74	14,25	1460
2	59,63	93,92	235,69	2109,49	0,816	12,76	0,202	29,08	431,06	861,31	247,79	17,14	1490
3	47,09	63,25	213,33	1610,24	0,707	25,184	145,478	8,72	457,11	734,66	184,04	10,43	1400
4	51,36	46,78	218,98	1517,7	0,536	32,63	0,064	6,13	206,83	520,19	201,52	10,77	1545
5	48,49	41,42	232,85	1514,86	1,333	35,08	19,508	13,45	277,51	647,93	271,19	16,29	1530
6	45,34	50,68	247,3	1659,39	1,327	21,121	0,049	67,33	221,94	477,23	182,07	14,23	1460
7	50,09	104,03	224,78	2019,46	0,75	25,43	0,117	6,1	361,57	662,53	209,88	11,34	1540
8	49,55	57,67	292,03	1535,5	0,963	22,96	0,323	17,8	377,3	793,89	185,24	15,66	1500
9	56,32	45,56	235,88	1567,02	0,607	56,311	0,136	7,39	442,98	677,43	193,87	10,64	1440
10	55,3	48,39	224,7	1562,77	0,661	47,24	0,048	23,12	249,47	814	291,28	91,02	1520
Итого :	512,21	602,52	2369,32	16749,7	9,135	326,656	171,489	200,49	3365,2	6921,34	2188,62	211,77	14885
Итого за 10 дней:	51,221	60,252	236,932	1674,97	0,9135	32,6656	17,1489	20,049	336,52	692,134	218,862	21,177	1488,5
Приложен ие №10	54	55,2	229,8	1632	0,84	42			720	720	180	10,8	1350

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».

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 соевых 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 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