

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия №5"



Е.С. Лойко

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»



В.П. Федори

Примерное меню приготавливаемых блюд

на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций

обед, полдник

12 лет и старше



г.Феодосия

Handwritten notes:
171,50
подпись → Иск

Неделя 1

День 1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	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	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72	
261	Макаронные изделия	180	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33	
309	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	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:	940	30,61	27,33	137,65	944,1	0,575	45,14	5,54	20,44	158,7	478,79	134,04	11,29	
ПОЛДНИК															
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	27	313,6	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4	
398	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	
382	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
338	ИТОГО	440	11,58	15,24	65,58	528,2	0,1	12,8	0,024	1,1	177,1	184,2	72,5	1,48	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	42,19	42,57	203,23	1472,3	0,675	57,94	5,564	21,54	335,8	662,99	206,54	12,77	

Неделя 1
День 2

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

Возрастная категория: 12-18 лет																
№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	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 пшенная, или перловая, или ячневая	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		
ПОЛДНИК																
	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	Ябло 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	200/157	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 ПОЛДНИК:	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		
	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		

Неделя 1
День 3

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
Овощи по сезону*				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	
213	Омлет с жареным картофелем	170/5	12,74	
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	27,21	
Овощи по сезону*				
291	Плов	50	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	150	13,91	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	
378	Чай с молоком	150/50/15	1,55	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	470	21,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	48,4	

Неделя 1

День 3

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	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:	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
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
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 ПОЛДНИК:	470	21,21	18,49	81,17	506,3	0,23	10,43	0,021	1,91	90,57	247,5	84,6	4,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	48,42	57,18	211,4	1490,64	0,707	32,231	0,241	9,78	273,91	660,96	205,81	11,16

Неделя 1
День 4
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет										Минеральные вещества (мг)									
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е									
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					
	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					
111																			
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.-пшенич.	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					
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					
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					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	505	22,36	14,34	56,31	442,3	0,11	2,82	0,014	0,03	52	41	27,8	1,44					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	49,86	46,28	197,98	1421,7	0,496	22,63	0,064	5,73	198,83	492,19	159,52	10,17					

Неделя 1
День 5
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
Овощи по сезону*		
82	Борщ с капустой и картофелем	
291	Плов	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	
ПР	Хлеб пшеничный	
349	Компот из смеси сухофруктов	
	Фрукты в ассортименте*	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		
ПОЛДНИК		
214	Омлет с морковью	
3	Бутерброд с сыром	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	
376	Чай с сахаром	
	Йогурт	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
	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
82	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 рж.-пшеничный	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
	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	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
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	0,07	0,02	15	60	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 ЗА ПОЛДНИК:	460	20,17	32,18	59,63	482	0,15	3,13	0,355	1,31	343,8	425	57,25	4,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	49,32	53,34	212,66	1416,55	0,523	33,6	19,815	13,77	533,37	807,28	210,91	15,62

Неделя 2
День 6

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

Возрастная категория: 12-18 лет										Минеральные вещества (мг)					
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
	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	
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	96.25	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 ячневая, или перловая,	180	3.88	5.07	24.98	161.1	0.11	0	0	9.36	21.46	88.98	12.79	4.68	
ПП	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.75	37.1	189	0.11	0	0	0	18.2	58.1	24.5	1.12	
ПП	Хлеб ржано-пшенич.	40	2.43	0.25	21	96.6	0.063	0	0	0	10.92	34.86	14.7	0.57	
348	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:		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	
ПОЛДНИК															
	Блины/ки с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11.2	27	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	0.48	
ПП	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.8	0.03	0	0	0	6	24.6	9.2	0.48	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380	10.52	13.75	63.5	499.4	0.03	3.4	0	0.7	38.9	64.2	24.4	81.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	39.7	43.13	206.35	1464.19	0.557	21.121	0.049	67.1	216.31	404.65	134.07	92.2	

Неделя 2
День 7

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

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые	
			Б	Ж
Овощи по сезону*				
119	Суп гороховый	100	1,12	7,8
270	Котлеты Московские	250	12,15	12,15
312	Пюре картофельное	100	3,68	5,6
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75
ПП	Хлеб рж.-пшенич.	40	2,43	0,25
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16
ИТОГО ЗА ОБЕД:			940	32,94
ПОЛДНИК				
Овощи по сезону*				
Макаронные изделия			60	0,91
204	отварные с сыром	180	11,2	3,0
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,1
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	17,1	81,22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			500	17,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	50,0

Неделя 2

День 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
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		
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	32,94	84,16	139,1	1430,62	0,571	20,8	0,015	4,9	124,64	431,15	143,98	8,12		
ОБЕД																
	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		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	500	17,15	19,87	85,68	588,84	0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,38	65,9	3,22		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	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

Возрастная категория: 12-18 лет										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ОБЕД												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	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					
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	13	117	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,95					
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 пшенная, или перловая, или ячневая	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 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	0,57					
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	30,64	29,03	134,49	937,5	0,483	19,59	0	16,55	149,47	451,09	128,2	11,41					
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					
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	125,11	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8					
	Сок фруктовый (в мелкодисперсной упаковке)	200	1	0	24	96	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	500	23,66	22,47	161,33	472	0,082	6,46	0,097	3,16	191	251,16	37,08	4,3					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	54,3	51,5	295,82	1409,5	0,565	26,05	0,097	19,71	340,47	702,25	165,28	15,71					

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве	
			Б	Ж
Овощи по сезону*				
101	Суп картофельный с крупой	100	2,08	6
288	Птица отварная	250	1,97	
309	Макаронные изделия	100	11,74	1
ПР	Хлеб пшеничный	180	6,6	
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	5,6	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,43	
348	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	0,35	
			30,77	
Полдник из творога (запеченный) с м.л.ж 2,5%				
222	Хлеб пшеничный	150	17,1	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	40	3,04	
376	Чай с сахаром	25	1,45	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200/15	0,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	415	21,79	
		1355	52,56	

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
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		
309	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		
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		
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:	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		
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		
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	415	21,79	12,41	73,46	488,9	0,19	2,78	0,086	0,51	205,02	305,54	49,18	2,84		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1355	52,56	41,92	219,86	1448,62	0,607	56,301	0,136	7,19	431,38	675,03	189,67	8,62		

Неделя 2

День 10

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 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, тушенная 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	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31				
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12				
ПП	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				
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				
131/133	Горох овощной отварной/ кукуруза отварная	60	3,25	3,73	6,01	71	0,07	0,01	20	0,27	26,68	69,13	22,65	0,79				
ПП	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46				
ПП	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	0,13	0,02	15,2	62	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				
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	520	16,91	23,01	69,16	531,6	0,09	2,2	0	0,64	29,01	49,5	23,5	1,6				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	48,8	51,76	211,15	1476,19	0,541	33,26	0,01	13,19	160,48	576,13	194,84	11,3				

День	Белки	Жиры	Углеводы	Э. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Суммар ный объем блюда
1	42,19	42,57	203,23	1472,3	0,675	57,94	5,564	21,54	335,8	662,99	206,54	12,77	1380
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	48,42	57,18	211,4	1490,64	0,707	32,231	0,241	9,78	273,91	660,96	205,81	11,16	1340
4	49,86	46,28	197,98	1421,7	0,496	22,63	0,064	5,73	198,83	492,19	159,52	10,17	1545
5	49,32	53,34	212,66	1416,55	0,523	33,6	19,815	13,77	533,37	807,28	210,91	15,62	1420
6	39,7	43,13	206,35	1464,19	0,557	21,121	0,049	67,1	216,31	404,65	134,07	92,27	1320
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	1360
8	54,3	51,5	295,82	1409,5	0,565	26,05	0,097	19,71	340,47	702,25	165,28	15,71	1440
9	113,93	145,42	531,51	3518,99	1,381	38,81	0,299	48,79	771,53	1563,56	413,07	32,85	1375
10	48,8	51,76	211,15	1476,19	0,541	33,26	0,01	13,19	160,48	576,13	194,84	11,3	1460
Итого :	556,24	689,13	2530,57	17799	7,011	303,832	26,458	234,79	3623,33	7393,85	2147,71	230,33	14130
Итого за 10 дней:	55,624	68,913	253,057	1779,9	0,7011	30,3832	2,6458	23,479	362,333	739,385	214,771	23,033	1413
Приложение № 10 к СанПиН 2.3.2.4.3590- 20	45	46	191,5	1360	0,7	35			600	600	150	9	1150

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.
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 натуральной 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
– в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свежесваренной (№
Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мангартин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блин порошком аскорбиновой кислоты.
При приготовлении блинчиков (№ рецептуры 398) используется полуфабрикат промышленного производства

Б.П.ФЕДУРИ

Принято, промульеровано и скреплено
печатью 7 (семь) листов
Директор МУП «Школьный комбинат»

