

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Школы №5

Е.С. Лойко

2023г.



Примерное меню приготавливаемых блюд

на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций

завтрак, обед (+15%)

12 лет и старше



г. Феодосия

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МХП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

2023г.



Неделя I
День 1

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

Бюджетная категория: 1,2-18 лет													Минеральные вещества (мг)					
№ п/п	Прочие пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca							
ЗАВТРАК																		
174	Каши 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				
398	Блины с овощами, 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				
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	132,2	124,6	21,3	0,48				
ГП	Батон мясной	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	Шашлык из свинины с картошкой	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	Пюре, тушеная 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				
ГП	Хлеб ржано-пшенич.	50	3,16	0,57	19	94	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67				
ГП	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

Возрастная категория: 12-18 лет										Минеральные вещества (мг)									
№ рещ.	Применение блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е									
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					
	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	0,96	1				
204																			
209	Ябло отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1,1					
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					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	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	0,1					
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	2,64					
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшеница, 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

№ рещ.	Применение блюда	Ма пор
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	
211	Омлет с сыром	
ПР	Хлеб пшеничный	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	
378	Чай с молоком	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		
Овощи по сезону*		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	
213	Омлет с жареным картофелем	
ПР	Хлеб ржано-пшенич.	
ПР	Хлеб пшеничный	
348	Компот из яблок или ягод сушеных	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		

Нелетя 1
День 3
Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
2,2	0	0	16	8	6	0,8
0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
4,63	0,202	1,44	261,93	320,48	75,3	4,45

1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
0	0	3,34	8,9	194,55	30,56	2,66
0	0	9,36	21,46	125,36	43,85	1,44
0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
8,13	0	27,64	169,13	577,21	203,55	9,44
2,76	0,202	29,08	431,06	897,69	278,85	13,89

Возрастная категория: 12-18 лет													
№ п/п	Пример 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
ЗАВТРАК													

181	Каши 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 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
	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
104	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
213	Хлеб ржано-пшенич.	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 плодов шипов.	200	0,35	0,09	29,37	120,04	0,004	0,001	0	0,06	24,38	13,8	11,7	0,2
348	Супеших	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 ОБЕД:		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

Сезон: осенний, зимне-весенний												Сезон: осенний, зимне-весенний											
Возрастная категория: 12-18 лет												Возрастная категория: 12-18 лет											
№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ п/п	Приним пищи, наименование блюда					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	281/968	Овощи по сезону*							
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,3		Биточки паровые с соусом							
ППР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		Каша вязкая гречневая, пшеничная, или рисовая ячневая							
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,8	303								
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	376	Чай с сахаром							
	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	ППР	Хлеб пшеничный							
111	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	0,8	ППР	Хлеб ржано-пшеничный							
234	Пюре картофельное	200	4,09	6,41	27,26	183	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:								
321	Хлеб ржано-пшенич.	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		Овощи по сезону*							
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	82	Борщ с капустой и картофелем							
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	291	Плов							
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	ППР	Хлеб ржано-пшенич							
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	ППР	Хлеб пшеничный							
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	349	Компот из смеси сухофруктов							
																Фрукты в ассорти							

Неделя 1
День 5
Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Минеральные вещества (мг)				
E	Ca	P	Mg	Fe
0,03	30	8,4	12,6	0,18
0	16	8	6	0,8
0	6	24,6	9,2	0,46
0,4	8	28	42	0,6
0,43	60	69	69,8	2,04
0,06	10,2	18	8,4	0,3
2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
2,3	43,84	184,96	21,34	0,6
0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
0	10,92	34,86	14,7	0,67
0,08	18,2	58,1	24,5	1,12
0,2	14,18	10	10	1,8
5,58	16	11	9	2,2
147,01	447,19	133,72	7,73	9,77
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														
№ рел.	Присм 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														
	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	Выпечки 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
	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										Минеральные вещества (мг)								
№ рещ.	Примеч. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е								
ЗАВТРАК																		
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	20,5	32,33	7,47	0,61
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	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	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	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	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	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	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	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	21,46	125,36	43,85	1,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	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	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	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	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	221,94	513,61	213,13	10,98

Неделя 2

День 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции
ЗАВТРАК		
289	Овощи по сезону*	61
204	Макаронные изделия отварные с сыром	18
ПР	Хлеб пшеничный	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/1
	Фрукты в ассортименте*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		
ОБЕД		
119	Овощи по сезону*	
	Суп гороховый	
289	Ратун из птицы	
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	
ПР	Хлеб пшеничный	
342	Компот из свежих плодов	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		

Неделя 2

День 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg	Fe
5,63	72,58	48	1,62
16,9	31,6	9,2	0,4
16	8	6	0,8
6	24,6	9,2	0,46
44,53	136,78	72,4	3,28
20,5	32,33	7,47	0,61
34,85	49,28	20,75	0,78
47,1	63,1	17,76	2,88
21,46	125,36	43,85	1,44
10,92	34,86	14,7	0,67
18,2	58,1	24,5	1,12
24,38	13,8	11,7	0,2
177,41	376,83	140,73	7,7
221,94	513,61	213,13	10,98

Возрастная категория: 12-18 лет							Минеральные вещества (мг)									
№ рел.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe	
			B	Ж	У		B1	C	A	E						
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	Рыбу 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	1,11		
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	1,1		
	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	7,34		
	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	10,5		

Неделя 2
День 8

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

Возрастная категория: 12-18 лет												Возрастная категория: 12-18 лет					Возрастная категория: 12-18 лет			
№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рел.	Принем пищи, наименование блюда		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																			Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	
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	222	Чай с сахаром				
209	Жидко 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	0,48	376	Фрукты в ассортименте*				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,46	338	Батон нарезной				
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	Хлеб ржано-пшеничный				
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	ПР	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				
	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		Овоши по сезону*				
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	101	Суп картофельный с кру				
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	288	Птица отварная				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	309	Макаронные изделия отварные				
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 ржано-пшеничн.				
	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	ПР	Хлеб пшеничный				
	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	ПР	Компот из плодов или сушеных				
ОБЕД																				
	Овоши 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	348	ИТОГО ЗА ОБЕД:				
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	0,95		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				
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						
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:	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

Прем пищи, наименование	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																
Пудинг из творога (запеченный) с м.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			
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8			
Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,01		0,2	16	11	9	2,2			
Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46			
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			
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			
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			
Максимальные из овощей	200	8,09	6,62	38,78	247	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45			
Хлеб ржано-пшенич.	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67			
Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12			
Компот из плодов или ягод	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			

1,11	15,44	34,78	12,57	0,24			
2,35	29,15	56,73	24,18	0,93			
2,62	21,82	154,2	22	3,06			
0	0	9,36	21,46	125,36	43,85	1,44	
0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	
0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12	
0,083	19,59	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
0,965	22,94	0	16,55	149,47	487,47	159,26	8,16
0,325	17,8	371,3	830,27	216,3	12,41		

День 10

Возрастная категория: 12-18 лет

При сос

[illegible]

День	Белки	Жиры	Углеводы, г	Экв. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	0,064	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: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.01.79-20 «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 замороженной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свежей 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 свежей отварной (№ рецептуры 52), салат из соевых стручков с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми стручками (№ 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 микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты. При приготовлении блинчиков (№ рецептуры 398) используется полуфабрикат промышленного производства

Промито, просушено и скреплено
печатью 7 (семь) листов

Директор «ВМЗ «Донецкий комбинат»

Б.П. ФЕДОРОВ

