

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школы № 5

Е.С. Лойко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.



### Примерное меню приготавливаемых блюд

на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций

обед, полдник (+15%)

12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.



г. Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	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																
	Овоши 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	200	7,35	6,02	35,26	225	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33		
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	33,24	27,55	151,21	980,42	0,575	51,24	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	Какшо 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		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	520	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:	1550	44,82	42,79	216,79	1508,62	0,675	64,04	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

Средн. потребление										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
Возрастная категория: 12-18 лет																									
№ респ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич.сеская 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	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,	200	5,58	6,68	31,92	210	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69											
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67											
ПП	Хлеб ржано-пшеничн.	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:	1030	41,06	69,73	154,01	1598,82	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											
	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											
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 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:	1580	64,42	94,16	242,89	2264,56	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

№ респ.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	9,36	48	15,94	662,7	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
213	Омлет с жареным картофелем	100	14,78	14,33	12,28	292	0,056	0	0	3,34	8,9	194,55	30,56	2,66
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
348	Компот из плодов или 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:	1030	41,06	69,73	154,01	1598,82	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
291	Плов	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
ПП	Хлеб пшеничный	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
ПП	Хлеб ржано-пшеничн.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
378	Чай с молоком	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
	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:	1580	64,42	94,16	242,89	2264,56	0,816	12,76	0,202	29,08	431,06	861,31	247,79	17,14

Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg	Fe

12	34,5	52,8	36,9	0,8
143	42,67	88,1	35,58	2,05
134	8,9	194,55	30,56	2,66
9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
0	10,92	34,86	14,7	0,67
0	18,2	58,1	24,5	1,12
0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
27,64	169,13	540,83	172,49	12,69

0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
0,24	22	76,8	4,8	1
0	16	8	6	0,8
0	10,4	33,2	14	0,64
0	9	36,9	13,8	0,69
1,44	261,93	320,48	75,3	4,45
29,08	431,06	861,31	247,79	17,14

Нелеся 1  
День 3

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

Возрастная категория: 12-18 лет														
№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			ОБЕД											

	Овощи по сезону*	100	1,4	7,93	8,51	110,9	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-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:		950	31,32	51,62	137,9	1152,76	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	1,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,6
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,2
	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	4,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	52,53	70,11	219,07	1659,06	0,707	32,231	0,241	9,78	273,91	660,96	205,81	11,1



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

Возрастная категория: 12-18 лет										Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
			Б	Ж	У																	
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								
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								
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-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								
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								
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								
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6								
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	505	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04								
	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

№ рецепта	Присим пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	2,86	6,09	15,6	140,4	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
291	Плов	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
ПР	Хлеб ржано-пшенич.	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
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	0,16	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
ПОЛДНИК														
214	Омлет с морковью	150	19,29	13,12	20,71	277,5	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
3	Бутерброд с сыром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб рж.-пшенич.	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	505	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04
	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

№ рел.	Примен 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			
Овощи по сезону*													ОБЕД				
82	Борщ с капустой и картофелем	100	1,36	7,93	8,51	110,9	0,012	2,94	0	0,06		10,2	18	8,4	0,3		
291	Плов	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,03	10,92	0	2,38		10,93	46,1	23,1	4,4		
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	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 пшеничный	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0		10,92	34,86	14,7	0,67		
349	Компот из смеси сухофруктов	80	6,4	0,06	39,36	187,52	0,11	0	0	0		18,2	58,1	24,5	1,12		
	Фрукты в асортименте*	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:	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2		16	11	9	2,2		
		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		
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:	420	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:	1450	51,26	57,6	217,16	1483,52	0,515	33,74	19,815	4,95		489,01	791,8	208,45	15,47		



Неделя 2  
День 6  
Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
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	200	5,58	6,68	31,92	210	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69				
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				
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 сухеных	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	32,72	32,54	152,12	1045,56	0,527	17,721	0,049	66,4	177,41	340,45	109,67	10,95				
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				
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 ПОЛДНИК:		380	10,52	13,75	63,5	499,4	0,03	3,4	0	0,7	38,9	64,2	24,4	81,32				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	43,24	46,29	215,62	1544,96	0,557	21,121	0,049	67,1	216,31	404,65	134,07	92,27				

Неделя 2  
День 7  
Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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
119	Суп гороховый	300	1,9	5,98	10,97	114,3	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,76
289	Рагу 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	Хлеб ржано-пшеничный	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 фруктов	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	32,72	32,54	152,12	1045,56	0,527	17,721	0,049	66,4	177,41	340,45	109,67	10,95
ПОЛДНИК														
	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
204	Макаронные изделия с сыром	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	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	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
377	Чай с сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	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	81,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	43,24	46,29	215,62	1544,96	0,557	21,121	0,049	67,1	216,31	404,65	134,07	92,27

Неселя 2

День 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Минеральные вещества (мг)				
№	E	Ca	P	Mg	Fe
018	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
031	54,56	47,1	63,1	17,76	2,88
0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
0	0,06	24,38	13,8	11,7	0,2
049	66,4	177,41	340,45	109,67	10,95
0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4
0	0	16	8	6	0,8
0	0	6	24,6	9,2	0,46
0	0,7	38,9	64,2	24,4	81,32
049	67,1	216,31	404,65	134,07	92,27

№ п/п	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая 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	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	Рис, 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		
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	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 ПОЛДНИК:	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		
	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		



День 8

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п		Присоединение, наименование
101	Овоши по сезону*	
288	Суп картофельный	
309	Пшеница отварная	
348	Макаронные изделия	
348	Хлеб ржано-пшеничный	
348	Хлеб пшеничный	
348	Компот из плодов сушеных	
348	ИТОГО ЗА ОБЕД	
348	Продукт из творога (запеченный) с м	
348	Хлеб пшеничный	
348	Хлеб ржано-пшеничный	
348	Чай с сахаром	
348	ИТОГО ЗА ПОЛ	
348	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	

День 9

[illegible]

№ п/п	Применение, наименование
101	Овощи по сезону*
288	Суп картофельный
309	Птица отварная
ПП	Макрорные изделия
ПП	Хлеб ржано-пшеничный
348	Хлеб пшеничный
	Компот из плодов сушеных
	ИТОГО ЗА ОБЕД
222	Пудинг из творога (запеченный) с м
ПП	Хлеб пшеничный
ПП	Хлеб ржано-пшеничный
376	Чай с сахаром
	ИТОГО ЗА ПОЛ
	ИТОГО ЗА ДЕН

Возрастная категория. 12-18 лет	
---------------------------------	--

11	15.44	34.78	12.57		0.24
12	29.15	56.73	24.18		0.95
13	21.82	154.2	22		3.06
16	21.46	88.28	12.79		4.66
0	10.92	34.66	14.7		0.67
0	18.2	58.1	24.5		1.12
51	32.48	23.44	17.46		0.7
55	149.47	451.09	128.2		11.41
96	161	229.16	23.08		0.7
0	16	8	6		0.8
12	14	14	8		2.8
16	191	251.16	37.08		4.3
71	340.47	702.25	165.28		15.77

№ п/п	Прем 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			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ*																	
	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 крупной	300	1,97	2,71	12,11	103,2	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15			
208	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	Маринады из мяса	200	7,35	6,02	35,26	225	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45			
100	Хлеб ржаной-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	0,063	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	1,12			
100	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 съеденых	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	33,05	28,74	150,19	995,5	0,417	53,521	0,05	6,68	226,36	369,49	140,49	5,78			
ПОЛДНИК																	
222	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			
100	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	10,4	33,2	14	0,64				
100	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,45	0,15	12,5	57,5	0,03	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	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:	1445	54,84	41,15	223,65	1484,4	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

Возрастная категория: 12-18 лет															
№ рсч.	Присм 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															
	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	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	322,68	147,16	979,36	0,585	52,84	0,01	12,46	169,48	537,04	174,09	10,59	
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	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
ПР	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:		1550	51,09	345,69	216,32	1510,96	0,675	55,04	0,01	13,1	198,49	586,54	197,59	12,19	

При  
1. С  
2. Са  
3. Та  
4. Мг  
Прим  
-в осе  
-в осе  
Фрукты  
При при  
Для дол  
При при

Минеральные вещества (мг)					
А	Е	Ca	P	Mg	Fe
56	0	1,71	13,44	34,78	12,57
92	0	2,38	10,93	46,1	23,1
68	0,01	8,07	55,43	249,3	55,92
78	0	0,22	44,38	103,9	33,3
0	0	0	10,92	34,86	14,7
0	0	0	18,2	58,1	24,5
19	0	0,08	14,18	10	10
84	0,01	12,46	169,48	537,04	174,09
13	145,2	0,33	104,6	124,9	8,73
11	20	0,27	26,68	69,13	22,65
0	0	0	6	24,6	9,2
0	0	0	13	41,5	17,5
2	0	0	16	8	6
1	0	0,64	0,01	0	0
1	0	0,4	8	28	42
1	0	0,64	29,01	49,5	23,5
1	0,01	13,1	198,49	586,54	197,59
					12,19

День	Белки	Жиры	Углеводы	Ц, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Суммар- ный объем блюда
1	44,82	42,79	216,79	1508,62	0,675	64,04	5,564	21,54	335,8	662,99	206,54	12,77	
2	64,42	94,16	242,89	2264,56	0,816	12,76	0,202	29,08	431,06	861,31	247,79	17,14	1580
3	52,53	70,11	219,07	1659,06	0,707	32,231	0,241	9,78	273,91	660,96	205,81	11,16	1420
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	51,26	57,6	217,16	1483,52	0,515	33,74	19,815	4,95	489,01	791,8	208,45	15,47	1450
6	43,24	46,29	215,62	1544,96	0,557	21,121	0,049	67,1	216,31	404,65	134,07	92,27	1410
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	57,81	57,75	307,78	1526,92	0,565	26,05	0,097	19,71	340,47	702,25	165,28	15,71	1530
9	54,84	41,15	223,65	1484,4	0,607	56,301	0,136	7,19	431,38	675,03	189,67	8,62	1445
10	51,09	345,69	216,32	1510,96	0,675	55,04	0,01	13,1	198,49	586,54	197,59	12,19	1550
Итого:	526,17	891,56	2310,96	16613,1	6,359	356,243	26,295	184,25	3296,54	6450,44	1962,5	205,68	13550
Итого за 10 дней:	52,617	89,156	231,096	1661,31	0,6359	35,6243	2,6295	18,425	329,654	645,044	196,25	20,568	1355
распределе- ние по калории	51,75	52,9	220	1564	0,8	40,25			690	690	172,5	10,3	1322,5

Приведенный меню была использована литература:

1. СанПиН – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания»

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.

3. Таблица 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».

Примечание:

1. Исходный период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20,

2. Исходный период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из

3. Исходный период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свежих отарной (№

4. Блюда в ассортименте\* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

5. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

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

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



Б.П. ФЕДОРЫ

Директор МШП «Школьный комбинат»

Принято, пронумеровано и скреплено  
печатью 7 (септ) листов

