

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Гимназия №5"

Е.С.Лойко

«16» октября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ: «Городской комбинат»

Директор МУП «Школьный комбинат»

В.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

Одобрено  
12.10.23  
17.10.23

Неделя 1  
 День 1  
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
74	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			
Р	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или	70	3	5,6	23,5	156,8	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4			
82	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			
Р	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46			
ИТОГО:		520	18,43	23,49	106,13	709,2	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			
3	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			
51	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			
9	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33			
Р	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67			
Р	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12			
12	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			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	49,04	50,82	243,78	1653,3	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

Неделя 1  
День 3  
Сезон: осенний, зимне-весенний  
Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет										Минеральные вещества (мг)							№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
№ респ.	Прием 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																			
	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	81	Каша жидкая молочная из манной крупы			
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	11	Омлет с сыром			
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	11	Хлеб пшеничный			
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	0	16	8	6	0,81	11	Хлеб ржано-пшеничный		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64	78	Чай с молоком	150/		
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:			
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					
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		Овощи по сезону*			
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	04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	2		
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	13	Омлет с жареным картофелем			
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, 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	11	Хлеб рж.-пшенич.			
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	48	Хлеб пшеничный			
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 плодов или ягод сухих			
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:			
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					

Нелеся 1  
День 3  
Сезон: осенний, зимне-весенний  
Возрастная категория: 12-18 лет

Минеральные вещества (мг)				№ рел.		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
P	Mg	Fe							B	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																								
9,22	33,08	20,48	0,37	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					
5,31	132,5	16,22	0,95	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					
22	76,8	4,8		ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14		0,64					
16	8	6	0,8	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					
10,4	33,2	14	0,64	378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6		0,8					
9	36,9	13,8	0,69		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					
1,93	320,48	75,3	4,45		ОБЕД																			
34,5	52,8	36,9	0,8		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					
12,67	88,1	35,58	2,05	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					
8,9	194,55	30,56	2,66	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					
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					
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					
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					
2,48	23,44	17,46	0,7		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					
9,13	540,83	172,49	12,69																					
1,06	861,31	247,79	17,14																					



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

Возрастная категория: 12-18 лет										Минеральные вещества (мг)							№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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	0,4					
ПП	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,4					
	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	2,0					
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	0,7					
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	0,1					
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,3					
ПП	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,6					
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,1					
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,5					
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,5					
	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	8,7					
	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	10,7					
УЖИН																			
	Чай с сахаром	100	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,4					
200	Хлеб пшеничный	100	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,1					
	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,1					
	ИТОГО:	200	11,2	3,5	74,2	378	0,22	4,4	0	0	34,4	116,3	48,6	2,2					

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

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
	Овощи по сезону*	
	Биточки паровые с соусом	
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	
	Хлеб ржано-пшеничный	
	ИТОГО:	
	Овощи по сезону*	
	Борщ с капустой и картофелем	
	Плов	
	Хлеб рж.-пшеничный	
	Хлеб пшеничный	
	Компот из смеси сухофруктов	
	Фрукты в ассортименте*	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
	Овоши 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			
1/968	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			
	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			
6	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8			
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64			
2	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																	
	Овоши 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			
1	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			
2	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67			
2	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12			
9	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

Бюджетная категория: 1-2-18 лет										Минеральные вещества (мг)										
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. есая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe	№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е										
ЗАВТРАК																				
173	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	44,45	352	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,5	4	180	11,8	14	0,3	0,2
398	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или	70	3	5,6	23,5	156,8	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,7	2	40	3,04	0,3	0,2	0,2
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,7	0	200/15/7	0,13	0,3	0,2	0,2
ГР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,2	0	100	1,5	0,3	0,2	0,2
ИТОГО:		520	16,16	21,3	104,45	694,6	0,8	3,4	0	0,93	44,53	136,78	72,4	3,2	0	600	17,15	19	1,1	1,1
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	0,6	0	100	1,12			
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	0,9	0	250	7,8			
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	2,8	0	100	12,15	2		
303	Каша вязкая рисовая, или	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,6	2	180	3,68			
ГР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,9	0	70	5,6			
ГР	Хлеб ржано-пшенич.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,6	0	40	2,43			
348	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	0	200	0,16			
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	10,8	0	940	32,94			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	45,34	50,68	247,3	1659,39	1,327	21,121	0,049	67,33	221,94	477,23	182,07	14,7	0	1540	50,09			

Неделя 2  
День 7  
Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж

	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,0
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0
	ИТОГО:	600	17,15	19,4

Неделя 2

День 7

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	Мg	Fe	

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		
	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		
1,6 гр	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64		
1 гр	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
0,177 гр	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	0	16	8	0,8		
0,4 гр	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
3,2	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		

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		
17	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		
1,76	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		
2,79	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		
24,5	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
14,7	Хлеб рж.-пшенич.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
11,7	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		
109,67	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		
182,07	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

Возрастная категория: 12-18 лет													Минеральные вещества (мг)						Возрастная категория: 12-18 лет			
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe	реш.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Б								Ж			
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	0,2				Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	83,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	5				Чай с сахаром	200/15	0,2	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,8				Фрукты в асортименте*	100	0,4	0,4	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,6				Батон нарезной	25	3	1,2	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0				Хлеб ржано-пшеничный	25	1,45	0,15	
	ИТОГО:	500	18,6	23,64	183,8	549	0,19	3,37	0,158	0,76	185,57	252,5	50,8	3,2				ИТОГО:	500	25,55	16,05	
	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	0,2				Овоши по сезону*	100	2,08	6,38	
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	1,8				Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,9				Птица отварная	100	11,74	12,91	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,6				Макаронные изделия	180	6,6	5,42	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0				Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	
	ИТОГО:	540	18,6	23,64	183,8	549	0,75	8,94	0,441	1,81	440,8	649,8	133,54	9,1				Хлеб рж.-пшеничн. компот из плодов или ягод сухих	40	2,43	0,2	
	ИТОГО:	560	18,91	28,64	157,54	598	0,48	3,37	0,323	1,25	227,83	342,8	57,04	4,8				ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,77	29,5	
ОБЕД																						
	Овоши по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,3				ИТОГО ЗА ОБЕД:	1440	56,32	45,5	
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	13	117	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,6								
260	Гуляш	100	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22	3,0								
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	4,6								
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,1								
ПР	Хлеб рж.-пшеничн. компот из смеси сухофруктов	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,6								
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								
	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	11,4								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	49,55	57,67	292,03	1535,5	0,963	22,96	0,323	17,8	377,3	793,89	185,24	15,6								



Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Пуллинг 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		
	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	25	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:	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		
	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		
	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	180	6,6	5,42	31,73	202,14	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45		
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
	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		
	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		



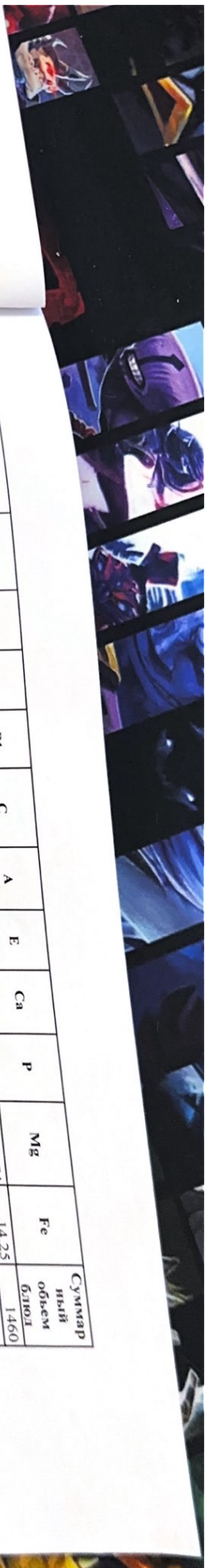
Неделя 2  
 День 10  
 Сезон: осенний, зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ респ.	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																	
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	0,01	11,89	0	9,24	31,35	20,37	9,61	40,1			
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	0,34	17,88	108,87	72,03	37		
303	Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,34	6,9	32	8	0			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	0	24,6	9,2	0,4			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	0	16	8	6			
377	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0			
	ИТОГО:	580	23,41	19,64	82,71	618,18	0,21	16,2	0,038	10,57	118	287,37	119,94	81,1			
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	0,2			
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				
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				
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55				
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5				
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7				
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				
	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				
	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				

Прием пищи, день	Бески	Ж
1		49,04
2		59,63
3		47,09
4		51,3
5		48,1
6		4,4
7		
8		
9		
10		
Итого:		
Итого за 10 дней:		
Приложен		
не №10		

ди составлении меню  
 Санитарно - эпидемиологическое  
 обследование  
 Сборник технических  
 условия - М.: Де  
 1. Таблица химич  
 0,6 Методические  
 1. Примечания: \*  
 9. осенне-зимн  
 14. осенне-зим  
 1. локационной  
 1. дат из свет  
 1. весенний  
 1. щепуры  
 1. домыши  
 1. руки  
 1. ри при  
 1. дя до  
 1. ри





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

0	9,24	31,35	20,37	9,61	40,0
0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37
0	0,34	17,88	108,87	72,03	2
0	0	6,9	32	8	0
0	0,01	16	24,6	9,2	0,4
0,038	10,57	118	287,37	119,94	81,3

0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,2
0	2,38	10,93	46,1	23,1	4
0,01	8,07	55,43	249,3	55,92	1,1
0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,3
0	0	18,2	58,1	24,5	1,1
0	0	10,92	34,86	14,7	0,6
0	0,08	14,18	10	10	1
0,01	12,55	131,47	526,63	171,34	9
0,048	23,12	249,47	814	291,28	91,0

Продукт питания	Белки	Жиры	Углеводы, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Суммарный объем блюд	
												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	1400
3	47,09	63,25	213,33	1610,24	0,707	25,184	0,064	8,72	457,11	734,66	184,04	10,43	1545
4	51,36	46,78	218,98	1514,86	1,333	32,63	0,064	6,13	206,83	520,19	201,52	16,29	1530
5	48,49	41,42	232,85	1514,86	1,333	35,08	0,049	13,45	277,51	647,93	271,19	16,29	1460
6	45,34	50,68	247,3	1659,39	0,75	25,43	0,117	6,1	377,3	662,53	209,88	11,34	1500
7	50,09	104,03	224,78	2019,46	0,963	22,96	0,323	17,8	377,3	793,89	185,24	15,66	1440
8	49,55	57,67	292,03	1535,5	0,607	56,311	0,136	7,39	442,98	677,43	193,87	91,02	1520
9	56,52	45,56	235,88	1567,02	0,661	47,224	0,048	23,12	249,47	814	291,28	91,02	1488,5
10	55,3	48,39	224,7	1562,77	0,661	47,224	0,048	23,12	249,47	814	291,28	91,02	1488,5
Итого за 10 дней	512,21	602,52	2369,32	16749,7	9,135	326,656	171,489	200,49	3365,2	6921,34	2188,62	21,177	1488,5
Привнесен	54	55,2	229,8	1632	0,84	42		720	720	180	10,8	1350	

Всего ценно была использована литература:

2. 2. 1 3690-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания»

При составлении меню была использована литература:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельной. – М.: ДеЛи плюс. 2017. – 544 стр.

Таблица минерального состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельный В.А.

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Безопасный период с 01 октября до 01 ноября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, салат из свежих овощей (№ рецептуры 47), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), капуста квашеная (№ рецептуры 21), салат карпачевый с соевыми соусами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52).

Безопасный период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соление (№ рецептуры 70), салат из свежих овощей (№ рецептуры 47), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), капуста квашеная (№ рецептуры 21), салат карпачевый с соевыми соусами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52).

Безопасный период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соление (№ рецептуры 70), салат из свежих овощей (№ рецептуры 47), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), капуста квашеная (№ рецептуры 21), салат карпачевый с соевыми соусами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52).

Безопасный период с 01 января до 01 февраля в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соление (№ рецептуры 70), салат из свежих овощей (№ рецептуры 47), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), капуста квашеная (№ рецептуры 21), салат карпачевый с соевыми соусами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52).

Безопасный период с 01 июля до 01 августа в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соление (№ рецептуры 70), салат из свежих овощей (№ рецептуры 47), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), капуста квашеная (№ рецептуры 21), салат карпачевый с соевыми соусами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52).

Безопасный период с 01 апреля до 01 мая в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соление (№ рецептуры 70), салат из свежих овощей (№ рецептуры 47), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), капуста квашеная (№ рецептуры 21), салат карпачевый с соевыми соусами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52).

Безопасный период с 01 июня до 01 июля в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соление (№ рецептуры 70), салат из свежих овощей (№ рецептуры 47), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), капуста квашеная (№ рецептуры 21), салат карпачевый с соевыми соусами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52).

Безопасный период с 01 августа до 01 сентября в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соление (№ рецептуры 70), салат из свежих овощей (№ рецептуры 47), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), капуста квашеная (№ рецептуры 21), салат карпачевый с соевыми соусами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52).

Безопасный период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соление (№ рецептуры 70), салат из свежих овощей (№ рецептуры 47), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), капуста квашеная (№ рецептуры 21), салат карпачевый с соевыми соусами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52).



Принято, пронумеровано и скреплено  
печатью 7 (семь) листов  
Директор МКУП «Школьный комбинат»  
Б.П. ФЕДЮРИ

