

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Щедриновской школы

Л.С.Хлимова

«16» октября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

«16» октября 2023г.



Примерное меню приготавливаемых блюд

на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций

завтрак, обед

12 лет и старше



г.Феодосия

Неделя 1

День 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рещ.	Прямое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
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						
ПП	блинчики с овсяным, фруктовым фаршем или	70	3	5,6	23,5	156,8	0	1,2	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4							
382	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						
ПП	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	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						
88	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						
261	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						
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33							
ПП	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	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	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	0,08	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

№ 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	Mg	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				
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	200/15/7	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:	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				
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, биточек, 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,	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69				
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				
ПП	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				
	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				

Неделя 1

День 3

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

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
211	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	0,04	0,013	145,2	0,33	104,6	124,9	8,73	1,1
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	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
178	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	530	19,88	24,56	83,1	625,9	0,23	3,383	145,258	0,85	273,77	321,2	62,83	3,7

ОБЕД

	Омлет 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
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
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
148	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
	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

0,7
12,69
17,14

Неделя 1
День 4

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

№ рецепта	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	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																					
223	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18							
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8							
ПП	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46							
ПП	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6							
	ИТОГО:	505	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04							
ОБЕД																					
	Овощи по сезону*	100	0,84	5,04	2,57	59,1	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3							
	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	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							
234	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							
312	Хлеб рж.-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							
ПП	Хлеб пшеничный	200	1	0	20,2	84,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8							
389	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2							
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1040	27,5	31,94	141,67	979,4	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	51,36	46,78	218,98	1517,7	0,536	32,63	0,064	6,13	206,83	520,19	201,52	10,77							

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ 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	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37				
281/968	Выпечки пирожек 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				
11P	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64				
11P	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69				
	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	580,31	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,65	117,53	4,78				
ОБЕД																		
	Овощи по сезону*	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	2,8	0	8,88	54,56	33,48	10,86	0,45				
82	Борщи 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				
391	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				
11P	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67				
11P	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12				
149	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 асортименте*	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				

0,18
0,8
0,46
0,6
2,04
0,3
0,73
0,6
0,31
0,67
1,12
2,8
2,2
8,73
10,77

Неделя 2

День 6

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рел.	Принем 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	Mg	Fe														
ЗАВТРАК																												
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	44,45	352	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62														
398	Блишечки с овсяным, 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														
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8														
ПП	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46														
	ИТОГО:	520	16,16	21,3	104,45	694,6	0,8	3,4	0	0,93	44,53	136,78	72,4	3,28														
ОБЕД																												
	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	Козлета 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	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69														
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-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	29,18	29,38	142,85	964,79	0,527	17,721	0,049	66,4	177,41	340,45	109,67	10,95														
	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	14,23														

Неделя 2

День 7

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Приним 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					
204	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64					
119	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46					
119	Хлеб ржано-пшеничный	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8					
177	Чай с сахаром и лимонном	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6					
	Фрукты в ассортименте*	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:																			
ОБЕД																			
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24					
119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,94	552,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05					
270	Котлеты Московские	100	12,15	28,19	9,15	293,47	0,08	4,52	0,015	0,37	16,86	111,82	16,08	1,93					
112	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0,31	6,37	93,49	30,55	30,55	0,31					
119	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12						
119	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67						
142	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8					
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	32,94	84,16	139,1	1430,62	0,571	20,8	0,015	4,9	124,64	431,15	143,98	8,12					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	50,09	104,03	224,78	2019,46	0,75	25,43	0,117	6,1	361,57	662,53	209,88	11,34					

Неделя 2
День 8

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,4							
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	83,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1							
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48							
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46							
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8							
	ИТОГО: (яйцо отварное)	500	18,6	23,64	183,8	549	0,19	3,37	0,158	0,76	185,57	252,5	50,8	3,21							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47							
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02							
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48							
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,46							
	ИТОГО: (яйцо отварное)	540	18,6	23,64	183,8	549	0,75	8,94	0,441	1,81	440,8	649,8	133,54	9,18							
	ИТОГО: (омлет натуральный)	560	18,91	28,64	157,54	598	0,48	3,37	0,323	1,25	227,83	342,8	57,04	4,25							
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24							
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	13	117	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93							
260	Гуляш	100	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22	3,06							
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшениная, или перловая, или ячневая																				
ПП	Хлеб пшеничный	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69								
ПП	Хлеб рж.-пшеничн. комбин. тип смеси	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12								
349	сухофруктов	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	200	0,66	0,09	12,01	132,8	0,02	0,73	0	0,31	12,48	23,44	17,46	0,7							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	940	30,64	29,03	134,49	937,5	0,483	19,59	0	16,33	149,47	451,00	159,2	6,7							
		1500	49,55	57,67	292,03	1538,8	0,866	39,18	0	32,69	368,95	1002,0	316,7	13,4							

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рещ.	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	Mg	Fe				
Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94				
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8				
338	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,01		0,2	16	11	9	2,2				
ПП	Батон нарезной	25	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46				
ПП	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				
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15				
288	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,05	0,51	28	83,5	10,14	0,95				
109	Макaronные 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				
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				
148	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				

0,24
0,93
3,06
9,18
0,8
0,46
0,48
1,02
0,47
0,8
0,8
1
48
46
0,8
21
15,66
11,41
0,7
1,12
4,699
0,67

Неделя 2

День 10

Сезон: осенний, зимне-весенний

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	Fe				
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	0,01	11,89	0	9,24	31,35	20,37	9,61	40,02				
	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5				
303	Каши вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,34	17,88	108,87	72,03	2,4				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8				
ПП	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 лимонком	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0,8				
	ИТОГО:	580	23,41	19,64	82,71	618,18	0,21	16,2	0,038	10,57	118	287,37	119,94	81,32				
	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 картошкой	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 овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,01	8,07	55,43	249,3	55,92	1,16				
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0,31	6,37	93,49	30,55	30,55	0,31				
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	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	10,92	34,86	14,7	0,67					
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8				
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	31,89	28,75	141,99	944,59	0,451	31,06	0,01	12,55	131,47	526,63	171,34	9,7				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	55,3	48,39	224,7	1562,77	0,661	47,24	0,048	23,12	249,47	814	291,28	91,02				

Пример пшеница	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, kcal	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Суммар наиб объем блюда
1	49,04	50,82	243,78	1653,3	1,435	47,94	5,564	21,37	339,43	732,17	221,74	14,25	1460
2	59,63	93,92	235,69	2109,49	0,816	12,76	0,202	29,08	431,06	861,31	247,79	17,14	1490
3	47,09	63,25	213,33	1610,24	0,707	25,184	145,478	8,72	457,11	734,66	184,04	10,43	1400
4	51,36	46,78	218,98	1517,7	0,536	32,63	0,064	6,13	206,83	520,19	201,52	10,77	1545
5	48,49	41,42	232,85	1514,86	1,333	35,08	19,508	13,45	277,51	647,93	271,19	16,29	1530
6	45,34	50,68	247,3	1659,39	1,327	21,121	0,049	67,33	221,94	477,23	182,07	14,23	1460
7	50,09	104,03	224,78	2019,46	0,75	25,43	0,117	6,1	361,57	662,53	209,88	11,34	1540
8	49,55	57,67	292,03	1535,5	0,963	22,96	0,323	17,8	377,3	793,89	185,24	15,66	1500
9	56,32	45,56	235,88	1567,02	0,607	56,311	0,136	7,39	442,98	677,43	193,87	10,64	1440
10	55,3	48,39	224,7	1562,77	0,661	47,24	0,048	23,12	249,47	814	291,28	91,02	1520
Итого 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	211,77	14885
Приложен ие №10	54	55,2	229,8	1632	0,84	42			720	720	180	10,8	1350

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
 2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.
 3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тугельян 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 готовится блюдо из овощей натуральной свежих (помидоры или огурцы) № рецептура 74, 70 и осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовится блюдо из овощей сезонных: помидоры или огурцы сезонные № рецептура 70) салат из овощной заправки (номер рецептура № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34270-2017), салат из капустной капусты № рецептура 47), овощной салат (№ рецептура 57), салат из соевых стручков с луком № рецептура 21), салат картофельный с соевыми стручками № рецептура 37), крап – овощная заправка (№ рецептура 52), салат из соевых стручков с луком (№ рецептура 70), салат из свежих огурцов (№ рецептура 52), салат из соевых стручков (ГОСТ 2654-2017)
- органометрические показатели* в соответствии с требованиями к салатам, закускам, супам, блюдам
- При разработке меню учитывались все требования по организации питания обучающихся в образовательных учреждениях
- Для обеспечения безопасности обучающихся при выборе ингредиентов использованы данные о пищевой ценности продуктов, полученные из официальных источников
- При составлении меню использованы данные о пищевой ценности продуктов, полученные из официальных источников

При составлении меню использованы данные о пищевой ценности продуктов, полученные из официальных источников

В.П. ФЕДОРЫН

Директор МУП «Циклонский комбинат»

