

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 18

Д.В.Щукина

«16» октября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.Н.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

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ПР | 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 |
| 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 |
| ПР | 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 |
| 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 | 0 | 1,16 | 5,83 | 44,6 | 25,3 | 1,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | 0 | 0,08 | 14,18 | 10 | 10 | 1,8 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 30,61 | 27,33 | 137,65 | 944,1 | 0,575 | 45,14 | 5,54 | 20,44 | 158,7 | 478,79 | 134,04 | 11,29 |
| | 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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | 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 | 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 |
| 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: | 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, 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, | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 0,11 | 0 | 0 | 9,36 | 21,46 | 88,98 | 12,79 | 4,69 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 36,27 | 69,49 | 146,81 | 1443,75 | 0,587 | 8,13 | 0 | 27,64 | 169,13 | 540,83 | 172,49 | 12,69 |
| | 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

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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: | 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 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 4,39 | 2,78 | 15,39 | 106 | 0,12 | 11,08 | 0 | 1,28 | 29,7 | 72,2 | 29,7 | 1,15 |
| 213 | Омлет с жареным картофелем | 170/5 | 12,74 | 28,82 | 18,92 | 387 | 0,16 | 5,64 | 0,22 | 6,2 | 88,28 | 222,7 | 30,8 | 2,79 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,35 | 0,09 | 29,37 | 120,04 | 0,004 | 0,001 | 0 | 0,06 | 24,38 | 13,8 | 11,7 | 0,2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 870 | 27,21 | 38,69 | 130,23 | 984,34 | 0,477 | 21,801 | 0,22 | 7,87 | 183,34 | 413,46 | 121,21 | 6,73 |
| | 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 |

Неделя 1

День 4

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|----|------|------|------|
| 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: | 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 |
| 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 | 0,73 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 11,16 | 13,65 | 13,47 | 221,8 | 0,06 | 1,92 | 0,05 | 2,3 | 43,84 | 184,96 | 21,34 | 0,6 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,53 | 164,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,31 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,31 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Фрукты в ассортименте* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 1040 | 27,5 | 31,94 | 141,67 | 979,4 | 0,386 | 19,81 | 0,05 | 5,7 | 146,83 | 451,19 | 131,72 | 8,73 |
| | 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

| № рец. | 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 | 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 |
| 303 | 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: | 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 | 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 |
| 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 рж.-пшеничный | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| 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: | 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

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| 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: | 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 | 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 | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 0,11 | 0 | 0 | 9,36 | 21,46 | 88,98 | 12,79 | 4,69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб 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

| № рец. | 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 | 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: | 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 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,8 | 48 | 15,94 | 552,25 | 0,22 | 5,82 | 0 | 2,43 | 42,67 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |
| 270 | Котлеты Московские | 100 | 12,15 | 28,19 | 9,15 | 293,47 | 0,08 | 4,52 | 0,015 | 0,37 | 16,86 | 111,82 | 16,08 | 1,93 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,53 | 164,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,31 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,31 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | 0 | 0,08 | 14,18 | 10 | 10 | 1,8 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 32,94 | 84,16 | 139,1 | 1430,62 | 0,571 | 20,8 | 0,015 | 4,9 | 124,64 | 431,15 | 143,98 | 8,12 |
| | 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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 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 | 0,47 |
| 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 |
| 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 |
| ПР | Хлеб ржано-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 |
| | 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 |
| 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,9 | 67,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| ПР | Хлеб ржано-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) | 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 |
| 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 |
| 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 пшенная, или перловая, или ячневая | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 0,11 | 0 | 0 | 9,36 | 21,46 | 88,98 | 12,79 | 4,69 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. компот из смеси сухофруктов | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| 349 | сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 30,64 | 29,03 | 134,49 | 937,5 | 0,483 | 19,59 | 0 | 16,55 | 149,47 | 451,09 | 128,2 | 11,41 |
| | 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 | 15,66 |

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | 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 |
| ПР | Батон нарезной | 25 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 24,6 | 9,2 | 0,46 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,45 | 0,15 | 12,5 | 57,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 24,6 | 9,2 | 0,46 |
| | 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 |
| 309 | Макаронные изделия | 180 | 6,6 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,05 | 31,7 | 0 | 3,12 | 99,72 | 72,25 | 37,18 | 1,45 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,35 | 0,09 | 29,37 | 120,04 | 0,004 | 0,001 | 0 | 0,06 | 24,38 | 13,8 | 11,7 | 0,2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 30,77 | 29,51 | 146,4 | 959,72 | 0,417 | 53,521 | 0,05 | 6,68 | 226,36 | 369,49 | 140,49 | 5,78 |
| | 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

| № рец. | 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 | 1,02 | 3 | 8,72 | 80,28 | 0,01 | 11,89 | 0 | 9,24 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 40,02 |
| 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 | 39,87 | 93,53 | 15,1 | 37,5 |
| 303 | Каша вязкая | 150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,5 | 0,12 | 0 | 0 | 0,34 | 17,88 | 108,87 | 72,03 | 2,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 25 | 117,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 32 | 8 | 0,8 |
| 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 | 0,2 | 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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи по сезону* | 100 | 2,08 | 7,19 | 14,85 | 101,94 | 0,05 | 9,56 | 0 | 1,71 | 15,44 | 34,78 | 12,57 | 0,24 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,96 | 10,93 | 103,75 | 0,03 | 10,92 | 0 | 2,38 | 10,93 | 46,1 | 23,1 | 4,4 |
| 229 | Рыба, 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 | 1,16 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,53 | 164,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,31 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,31 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 18,2 | 58,1 | 24,5 | 1,12 |
| ПР | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | 0,063 | 0 | 0 | 0 | 10,92 | 34,86 | 14,7 | 0,67 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | 0 | 0,08 | 14,18 | 10 | 10 | 1,8 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 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 |

| Прием пищи, день | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Суммарный объем 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 | 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 : | 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 |
| Итого за 10 дней: | 51,221 | 60,252 | 236,932 | 1674,97 | 0,9135 | 32,6656 | 17,1489 | 20,049 | 336,52 | 692,134 | 218,862 | 21,177 | 1488,5 |
| Приложение №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. 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 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

- в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей 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 соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).
- в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ 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 микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

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

«Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 7 (семь) листов

Директор МУП «Водоочистный комбинат»

Б.П. ФЕДЮРИ

