

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП «Горпищеторг»  
К.Е.Дубковская  
« 12 » апреля 2021



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ  
«Таврическая школа-гимназия №20  
им.Свт. Луки» г.Симферополя



2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**обедов учащихся в общеобразовательных заведениях**  
**и спецшколах отнесенных к льготной категории**  
**(вторая смена).**  
*ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ*

*Симферополь, 2021*

## Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях будет осуществлять МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-раздаточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1 : 1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка(кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из солёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи(дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья.
2. Журнал бракеража готовой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал здоровья.
5. Журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд.
6. Ведомость контроля за рационом питания.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

день первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет(лыготная категория)

| № рец.             | Наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества(г) |              |              | Энергетич<br>Ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |              |             |             |               |               |               | Минеральные вещества(мг) |    |   |   |   |    |   |
|--------------------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
|                    |                                |              | Б                   | Ж            | У            |                                 | В1               | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг            | Fe                       | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 71/70              | Овощи по сезону                | 60           | 0,84                | 3,6          | 5            | 55,68                           | 0,02             | 2,8          | 0           | 0,07        | 11            | 20            | 9,8           | 0,35                     |    |   |   |   |    |   |
| 102                | Суп с горохом                  | 250          | 5,49                | 5,28         | 16,5         | 148,3                           | 0,23             | 5,83         | 0           | 2,43        | 42,6          | 88,1          | 35,6          | 2,05                     |    |   |   |   |    |   |
| 294                | Котлета из птицы               | 90           | 17,9                | 9,7          | 16,7         | 243,9                           | 0,2              | 0,9          | 28,9        | 0,3         | 59,8          | 80            | 22,2          | 3,6                      |    |   |   |   |    |   |
| 303                | Каша вязкая из крупы гречневой | 180          | 5,52                | 6            | 24,6         | 174,6                           | 0,14             | -            | -           | 0,7         | 10,2          | 130,7         | 86,52         | 2,9                      |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб пшеничный                 | 30           | 5,2                 | 0,65         | 31,3         | 152,5                           | 0,07             | 0            | 17,3        | 0,22        | 16            | 70,2          | 8,6           | 0,78                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб ржаной                    | 20           | 2,64                | 0,48         | 13,5         | 69,6                            | 0,07             | 0            | 0           | 0,56        | 3,51          | 4,72          | 15,9          | 0,39                     |    |   |   |   |    |   |
| 376                | Чай                            | 180          | 0,06                | 0,02         | 14           | 54                              | 0,02             | 3,6          | 0           | 0,2         | 12,6          | 12,6          | 7,2           | 2,5                      |    |   |   |   |    |   |
| <i>Итого обед:</i> |                                |              | <b>37,65</b>        | <b>25,73</b> | <b>121,6</b> | <b>898,58</b>                   | <b>0,75</b>      | <b>13,13</b> | <b>46,2</b> | <b>4,48</b> | <b>155,71</b> | <b>406,32</b> | <b>185,82</b> | <b>12,57</b>             |    |   |   |   |    |   |

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет(лыготная категория)

| № рец.             | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетич<br>Ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |             |             |             |               |               |              | Минеральные вещества(мг) |    |   |   |   |    |   |
|--------------------|------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
|                    |                              |              | Б                   | Ж            | У             |                                 | В1               | С           | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe                       | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 71/70              | Овощи по сезону              | 60           | 0,84                | 3,6          | 5             | 55,68                           | 0,02             | 2,8         | 0           | 0,07        | 11            | 20            | 9,8          | 0,35                     |    |   |   |   |    |   |
| 99                 | Суп из овощей                | 250          | 1,59                | 4,99         | 9,15          | 95,3                            | 0,08             | 10,4        | 0           | 2,33        | 34,9          | 49,3          | 20,8         | 20,8                     |    |   |   |   |    |   |
| 303                | Каша вязкая из крупы «Артек» | 180          | 5                   | 5,04         | 29,4          | 158,52                          | 0,08             | 0           | 0           | 0,7         | 16,32         | 105           | 22,5         | 1,8                      |    |   |   |   |    |   |
| 235                | Шницель рыбный               | 100          | 15,4                | 17           | 9,1           | 250,7                           | 0,07             | 4,3         | 76,8        | 5,74        | 148,1         | 216,5         | 63,1         | 3,42                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб пшеничный               | 30           | 5,2                 | 0,65         | 31,3          | 152,5                           | 0,07             | 0           | 17,3        | 0,22        | 16            | 70,2          | 8,6          | 0,78                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб ржаной                  | 20           | 2,64                | 0,48         | 13,5          | 69,6                            | 0,07             | 0           | 0           | 0,56        | 3,51          | 4,72          | 15,9         | 0,39                     |    |   |   |   |    |   |
| 342                | Компот из яблок              | 180          | 0,06                | 0,02         | 13,4          | 53,5                            | 0                | 21,6        | 0           | 0,13        | 12,6          | 8,1           | 5            | 0,13                     |    |   |   |   |    |   |
| <i>Итого обед:</i> |                              |              | <b>30,73</b>        | <b>31,78</b> | <b>110,85</b> | <b>835,8</b>                    | <b>0,39</b>      | <b>39,1</b> | <b>94,1</b> | <b>9,75</b> | <b>242,43</b> | <b>473,82</b> | <b>145,7</b> | <b>27,67</b>             |    |   |   |   |    |   |

день третий:срела

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет(лыготная категория)

| №<br>реп.          | Наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |              |              | Энергетич<br>Ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества(мг) |    |   |   |   |    |   |
|--------------------|------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
|                    |                              |                 | Б                   | Ж            | У            |                                 | В1               | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe                       | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 71/70              | Овоши по сезону              | 60              | 0,84                | 3,6          | 5            | 55,68                           | 0,02             | 2,8          | 0           | 0,07        | 11            | 20            | 9,8          | 0,35                     |    |   |   |   |    |   |
| 82                 | Борщ с картофелем и капустой | 250             | 1,8                 | 4,93         | 10,9         | 103,8                           | 0,05             | 10,7         | 0           | 2,4         | 49,8          | 54,6          | 26,1         | 1,22                     |    |   |   |   |    |   |
| 268                | Биточки мясные               | 100             | 16,6                | 24,2         | 14,4         | 344                             | 0,08             | 0,34         | 44,8        | 3,56        | 43            | 123,8         | 45,6         | 1,8                      |    |   |   |   |    |   |
| 309                | Макаронные изделия отварные  | 180             | 5,5                 | 4,5          | 26,3         | 167,9                           | 0,05             | 0            | 0,84        | 4,21        | 32,2          | 18,3          | 0,96         |                          |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб пшеничный               | 30              | 5,2                 | 0,65         | 31,3         | 152,5                           | 0,07             | 0            | 17,3        | 0,22        | 16            | 70,2          | 8,6          | 0,78                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб ржаной                  | 20              | 2,64                | 0,48         | 13,5         | 69,6                            | 0,07             | 0            | 0,56        | 3,51        | 4,72          | 15,9          | 0,39         |                          |    |   |   |   |    |   |
| 377                | Чай с лимоном                | 180/6,3         | 0,12                | 0,02         | 14           | 54                              | 0                | 2,83         | 0           | 0,01        | 14,2          | 4,4           | 2,4          | 0,36                     |    |   |   |   |    |   |
| <i>Итого обед:</i> |                              |                 | <i>32,7</i>         | <i>38,38</i> | <i>115,4</i> | <i>947,48</i>                   | <i>0,34</i>      | <i>16,67</i> | <i>62,1</i> | <i>7,66</i> | <i>141,72</i> | <i>309,92</i> | <i>126,7</i> | <i>5,86</i>              |    |   |   |   |    |   |

День четвёртый:четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория:11-18 лет(лыготная категория)

| №<br>реп.          | Наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |              |              | Энергетич<br>Ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |             |             |             |               |               |               | Минеральные вещества(мг) |    |   |   |   |    |   |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
|                    |                                |                 | Б                   | Ж            | У            |                                 | В1               | С           | А           | Е           | Са            | Р             | Мг            | Fe                       | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 71/70              | Овоши по сезону                | 60              | 0,84                | 3,6          | 5            | 55,68                           | 0,02             | 2,8         | 0           | 0,07        | 11            | 20            | 9,8           | 0,35                     |    |   |   |   |    |   |
| 96                 | Расольник Ленинградский        | 250             | 2,01                | 5,09         | 12           | 107,3                           | 0,09             | 8,4         | 0           | 2,35        | 29,1          | 56,8          | 24,1          | 0,93                     |    |   |   |   |    |   |
| 279/331            | Тфрегли мясные в соусе         | 100/50          | 12,8                | 13,5         | 13,6         | 229,1                           | 0,08             | 0,8         | 55          | 0,7         | 39,1          | 120           | 25            | 10,4                     |    |   |   |   |    |   |
| 303                | Каша вязкая из крупы гречневой | 180             | 5,52                | 6            | 24,6         | 174,6                           | 0,14             | -           | -           | 0,7         | 10,2          | 130,7         | 86,5          | 2,88                     |    |   |   |   |    |   |
| 349                | Компот из сухофруктов          | 180             | 0,18                | 0,2          | 25,1         | 103,2                           | 0,01             | 0,9         | 0           | 0,08        | 14,2          | 4,4           | 5,14          | 0,95                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб пшеничный                 | 30              | 5,2                 | 0,65         | 31,3         | 152,5                           | 0,07             | 0           | 17,3        | 0,22        | 16            | 70,2          | 8,6           | 0,78                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб ржаной                    | 20              | 2,64                | 0,48         | 13,5         | 69,6                            | 0,07             | 0           | 0,56        | 3,51        | 4,72          | 15,9          | 0,39          |                          |    |   |   |   |    |   |
| <i>Итого обед:</i> |                                |                 | <i>29,19</i>        | <i>29,52</i> | <i>125,1</i> | <i>891,98</i>                   | <i>0,48</i>      | <i>12,9</i> | <i>72,3</i> | <i>4,68</i> | <i>123,11</i> | <i>406,82</i> | <i>175,04</i> | <i>16,68</i>             |    |   |   |   |    |   |

День пятый: пятница

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

| №<br>реп.          | Наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетич<br>Ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |              |             |            |               |               |               | Минеральные вещества(мг) |    |   |   |   |    |   |
|--------------------|-----------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------|------------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
|                    |                             |                 | Б                   | Ж            | У             |                                 | В1               | С            | А           | Е          | Са            | Р             | Мг            | Fe                       | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 71/70              | Овощи по сезону             | 60              | 0,84                | 3,6          | 5             | 55,68                           | 0,02             | 2,8          | 0           | 0,07       | 11            | 20            | 9,8           | 0,35                     |    |   |   |   |    |   |
| 103                | Суп с макаронными изделиями | 250             | 3,36                | 3,55         | 21,9          | 147,5                           | 0,13             | 10,4         | 0           | 1,8        | 36,6          | 84,5          | 34,1          | 1,4                      |    |   |   |   |    |   |
| 259                | Жаркое по -домашнему        | 175             | 16,2                | 18,09        | 16,58         | 295                             | 0,12             | 6,76         | 0           | 3,1        | 30,5          | 205,8         | 42,48         | 3,86                     |    |   |   |   |    |   |
| 376                | Чай                         | 180/6,3         | 0,12                | 0,02         | 14            | 54                              | 0,02             | 0,73         | 0           | 0,51       | 32,5          | 23,4          | 17,5          | 0,69                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб пшеничный              | 30              | 5,2                 | 0,65         | 31,3          | 152,5                           | 0,07             | 0            | 17,3        | 0,22       | 16            | 70,2          | 8,6           | 0,78                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб ржаной                 | 20              | 2,64                | 0,48         | 13,5          | 69,6                            | 0,07             | 0            | 0           | 0,56       | 3,51          | 4,72          | 15,9          | 0,39                     |    |   |   |   |    |   |
| 338                | Фрукты свежие               | 70              | 0,3                 | 0,3          | 6,9           | 33                              | 0,03             | 7            | 0           | 0,14       | 11,2          | 7,8           | 6,3           | 1,54                     |    |   |   |   |    |   |
| <i>Итого обед:</i> |                             |                 | <b>28,66</b>        | <b>26,69</b> | <b>109,18</b> | <b>807,28</b>                   | <b>0,46</b>      | <b>27,69</b> | <b>17,3</b> | <b>6,4</b> | <b>141,31</b> | <b>416,42</b> | <b>134,68</b> | <b>9,01</b>              |    |   |   |   |    |   |

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет(льготная категория)

| №<br>реп.          | Наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |              |              | Энергетич<br>Ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |              |             |            |               |               |              | Минеральные вещества(мг) |    |   |   |   |    |   |
|--------------------|------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|------------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
|                    |                              |                 | Б                   | Ж            | У            |                                 | В1               | С            | А           | Е          | Са            | Р             | Мг           | Fe                       | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 71/70              | Овощи по сезону              | 60              | 0,84                | 3,6          | 5            | 55,68                           | 0,02             | 2,8          | 0           | 0,07       | 11            | 20            | 9,8          | 0,35                     |    |   |   |   |    |   |
| 84                 | Борщ с фасолью               | 250             | 3,56                | 5,11         | 14,1         | 127,8                           | 0,1              | 6,7          | 0           | 2,43       | 54,1          | 99,5          | 34,7         | 1,73                     |    |   |   |   |    |   |
| 229                | Рыба, тушеная с овощами      | 100/50          | 12,3                | 7            | 5,4          | 132,8                           | 0,1              | 0,8          | 47,9        | 0,61       | 38,4          | 200           | 30,5         | 0,8                      |    |   |   |   |    |   |
| 303                | Каша вязкая из крупы «Артек» | 180             | 7,44                | 7            | 48,3         | 284,7                           | 0,08             | 0            | 0           | 0,7        | 16,3          | 105           | 22,4         | 1,8                      |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб пшеничный               | 30              | 5,2                 | 0,65         | 31,3         | 152,5                           | 0,07             | 0            | 17,3        | 0,22       | 16            | 70,2          | 8,6          | 0,78                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб ржаной                  | 20              | 2,64                | 0,48         | 13,5         | 69,6                            | 0,07             | 0            | 0           | 0,56       | 3,51          | 4,72          | 15,9         | 0,39                     |    |   |   |   |    |   |
| 376                | Чай с сахаром                | 180             | 0,06                | 0,02         | 13,5         | 54                              | 0                | 2,83         | 0           | 0,01       | 14,2          | 4,4           | 2,4          | 0,36                     |    |   |   |   |    |   |
| <i>Итого обед:</i> |                              |                 | <b>32,04</b>        | <b>23,86</b> | <b>131,1</b> | <b>877,08</b>                   | <b>0,44</b>      | <b>13,13</b> | <b>65,2</b> | <b>4,6</b> | <b>153,51</b> | <b>503,82</b> | <b>124,3</b> | <b>6,21</b>              |    |   |   |   |    |   |

День сельмой: вторник  
Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна  
Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

| № рец.             | Наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |               | Минеральные вещества(мг) |    |   |   |   |    |   |
|--------------------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
|                    |                       |              | Б                   | Ж            | У             |                            | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг            | Fe                       | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 71/70              | Овощи по сезону       | 60           | 0,84                | 3,6          | 5             | 55,68                      | 0,02          | 2,8          | 0           | 0,07        | 11            | 20            | 9,8           | 0,35                     |    |   |   |   |    |   |
| 99                 | Суп из овощей         | 250          | 1,59                | 4,99         | 9,15          | 95,3                       | 0,08          | 10,4         | 0           | 2,33        | 34,9          | 49,3          | 20,8          | 20,8                     |    |   |   |   |    |   |
| 265                | Плов из говядины      | 175          | 16,49               | 16,89        | 26,02         | 322                        | 0,06          | 1,28         | 0           | 2,75        | 14,23         | 200,1         | 39,29         | 2,65                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб пшеничный        | 30           | 5,2                 | 0,65         | 31,3          | 152,5                      | 0,07          | 0            | 17,3        | 0,22        | 16            | 70,2          | 8,6           | 0,78                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб ржаной           | 20           | 2,64                | 0,48         | 13,5          | 69,6                       | 0,07          | 0            | 0           | 0,56        | 3,51          | 4,72          | 15,9          | 0,39                     |    |   |   |   |    |   |
| 349                | Компот из сухофруктов | 180          | 0,6                 | 0,08         | 28,8          | 119,5                      | 0,02          | 0,73         | 0           | 0,51        | 32,5          | 23,4          | 17,5          | 0,69                     |    |   |   |   |    |   |
| 338                | Фрукты свежие         | 70           | 0,3                 | 0,3          | 6,9           | 33                         | 0,04          | 1,5          | 0           | 0,3         | 24            | 16,7          | 13,5          | 3,3                      |    |   |   |   |    |   |
| <i>Итого обед:</i> |                       |              | <b>26,82</b>        | <b>23,39</b> | <b>115,67</b> | <b>791,9</b>               | <b>0,34</b>   | <b>27,41</b> | <b>17,3</b> | <b>6,67</b> | <b>125,14</b> | <b>364,42</b> | <b>115,59</b> | <b>28,61</b>             |    |   |   |   |    |   |

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

| № рец.             | Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества(г) |              |            | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) |              |             |              |               |               |              | Минеральные вещества(мг) |    |   |   |   |    |   |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
|                    |                                     |              | Б                   | Ж            | У          |                            | В1            | С            | А           | Е            | Са            | Р             | Мг           | Fe                       | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 71/70              | Овощи по сезону                     | 60           | 0,84                | 3,6          | 5          | 55,68                      | 0,02          | 2,8          | 0           | 0,07         | 11            | 20            | 9,8          | 0,35                     |    |   |   |   |    |   |
| 96                 | Рассолник Ленинградский             | 250          | 2,01                | 5,09         | 12         | 107,3                      | 0,09          | 8,4          | 0           | 2,35         | 29,1          | 56,8          | 24,1         | 0,93                     |    |   |   |   |    |   |
| 294                | Котлета из птицы с маслом сливочным | 100/10       | 17,2                | 16,4         | 16         | 280,8                      | 0,19          | 0,89         | 5,5         | 67,2         | 58,9          | 78,6          | 21,8         | 3,55                     |    |   |   |   |    |   |
| 321                | Капуста тушеная                     | 180          | 2,77                | 4,83         | 10,7       | 97,8                       | 0,02          | 15,3         | 0           | 2,56         | 73,2          | 54,1          | 27,8         | 1,1                      |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб пшеничный                      | 30           | 5,2                 | 0,65         | 31,3       | 152,5                      | 0,07          | 0            | 17,3        | 0,22         | 16            | 70,2          | 8,6          | 0,78                     |    |   |   |   |    |   |
| СРБ                | Хлеб ржаной                         | 20           | 2,64                | 0,48         | 13,5       | 69,6                       | 0,07          | 0            | 0           | 0,56         | 3,51          | 4,72          | 15,9         | 0,39                     |    |   |   |   |    |   |
| 377                | Чай с лимоном                       | 180/6,3      | 0,06                | 0,02         | 13,5       | 54                         | 0,02          | 3,6          | 0           | 0,2          | 12,6          | 12,6          | 7,2          | 2,5                      |    |   |   |   |    |   |
| <i>Итого обед:</i> |                                     |              | <b>30,72</b>        | <b>31,07</b> | <b>102</b> | <b>817,68</b>              | <b>0,48</b>   | <b>30,99</b> | <b>72,3</b> | <b>73,16</b> | <b>204,31</b> | <b>297,02</b> | <b>115,2</b> | <b>9,6</b>               |    |   |   |   |    |   |

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

| №<br>реп. | Наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |              |             | Энергетич<br>Ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |              |              |              |               |               | Минеральные вещества(мг) |              |    |   |    |    |
|-----------|------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|---------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|----|---|----|----|
|           |                              |                 | Б                   | Ж            | У           |                                 | В1               | С            | А            | Е            | Са            | Р             | Мг                       | Fe           | Ca | P | Mg | Fe |
| 71/70     | Овощи по сезону              | 60              | 0,84                | 3,6          | 5           | 55,68                           | 0,02             | 2,8          | 0            | 0,07         | 11            | 20            | 9,8                      | 0,35         |    |   |    |    |
| 103       | Суп с макаронными изделиями  | 250             | 2,69                | 2,84         | 17,5        | 118,3                           | 0,11             | 8,3          | 0            | 1,43         | 29,3          | 67,6          | 27,3                     | 1,13         |    |   |    |    |
| 303       | Каша вязкая из рисовой крупы | 180             | 3                   | 4,8          | 3,7         | 177,5                           | 0,14             | 19,7         | 0            | 1,6          | 31,2          | 78            | 21,8                     | 1,01         |    |   |    |    |
| 229       | Рыба, тушеная с овощами      | 100/50          | 16,2                | 8,63         | 5,7         | 174                             | 0,16             | 10,1         | 8,62         | 8,08         | 55,4          | 49,3          | 55,9                     | 71           |    |   |    |    |
| СРБ       | Хлеб пшеничный               | 30              | 5,2                 | 0,65         | 31,3        | 152,5                           | 0,07             | 0            | 17,3         | 0,22         | 16            | 70,2          | 8,6                      | 0,78         |    |   |    |    |
| СРБ       | Хлеб ржаной                  | 20              | 2,64                | 0,48         | 13,5        | 69,6                            | 0,07             | 0            | 0            | 0,56         | 3,51          | 4,72          | 15,9                     | 0,39         |    |   |    |    |
| 376       | Чай с сахаром                | 180             | 0,06                | 0,02         | 13,5        | 54                              | 0,02             | 0,73         | 0            | 0,51         | 32,5          | 23,4          | 17,5                     | 0,69         |    |   |    |    |
|           | <b>Итого обед:</b>           |                 | <b>30,63</b>        | <b>21,02</b> | <b>90,2</b> | <b>801,58</b>                   | <b>0,59</b>      | <b>41,63</b> | <b>25,92</b> | <b>26,87</b> | <b>178,91</b> | <b>313,22</b> | <b>156,8</b>             | <b>75,35</b> |    |   |    |    |

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет (льготная категория)

| №<br>реп. | Наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |              |              | Энергетич<br>Ценность<br>(Ккал) | Витамины<br>(мг) |              |              |            |               |               | Минеральные вещества(мг) |              |    |   |    |    |
|-----------|------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|----|---|----|----|
|           |                        |                 | Б                   | Ж            | У            |                                 | В1               | С            | А            | Е          | Са            | Р             | Мг                       | Fe           | Ca | P | Mg | Fe |
| 71/70     | Овощи по сезону        | 60              | 0,84                | 3,6          | 5            | 55,68                           | 0,02             | 2,8          | 0            | 0,07       | 11            | 20            | 9,8                      | 0,35         |    |   |    |    |
| 102       | Суп с горохом          | 250             | 5,49                | 5,28         | 16,5         | 148,3                           | 0,23             | 5,83         | 0            | 2,43       | 42,6          | 88,1          | 35,6                     | 2,05         |    |   |    |    |
| 279/331   | Тефтели мясные в соусе | 100/50          | 12,8                | 13,5         | 13,6         | 229,1                           | 0,08             | 0,8          | 5,5          | 0,7        | 39,1          | 120           | 2,5                      | 10,4         |    |   |    |    |
| 143       | Рагу из овощей         | 180             | 2,66                | 16,5         | 12,9         | 213                             | 0,09             | 18,8         | 69           | 3,45       | 55,8          | 67,5          | 25,4                     | 0,9          |    |   |    |    |
| СРБ       | Хлеб пшеничный         | 30              | 5,2                 | 0,65         | 31,3         | 152,5                           | 0,07             | 0            | 17,3         | 0,22       | 16            | 70,2          | 8,6                      | 0,78         |    |   |    |    |
| СРБ       | Хлеб ржаной            | 20              | 2,64                | 0,48         | 13,5         | 69,6                            | 0,07             | 0            | 0            | 0,56       | 3,51          | 4,72          | 15,9                     | 0,39         |    |   |    |    |
| 377       | Чай с лимоном          | 180/6,3         | 0,06                | 0,02         | 13,5         | 54                              | 0,01             | 0,8          | 0            | 0,07       | 13,2          | 4,1           | 4,9                      | 0,8          |    |   |    |    |
|           | <b>Итого обед:</b>     |                 | <b>29,69</b>        | <b>40,03</b> | <b>106,3</b> | <b>922,18</b>                   | <b>0,57</b>      | <b>29,03</b> | <b>141,3</b> | <b>7,5</b> | <b>181,21</b> | <b>374,62</b> | <b>125,2</b>             | <b>15,67</b> |    |   |    |    |