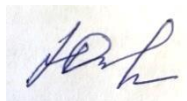


СОГЛАСОВАНО

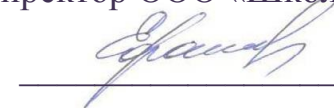
Директор образовательного учреждения



О.Е.Южакова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школьное питание»



С.Б. Ефанова

**Двухнедельное меню горячего бесплатного питания
для возрастной категории старше 12 лет
для обучающихся 5-11 классов
(льготное питание)**

Разработано в соответствии с требованиями

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Экспертное заключение № 05-058/169 от 08.06.2022

ФГБУЗ ЦГиЭ №31 ФМБА России

1 неделя
1 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Мааса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
132 *	Суп из овощей со сметаной	250	4,8	7,3	12,4	135,0	0,1	0,2	20,5	0,1	8,8	143,5	106,1	25,4	1,0
401 *	Рулетик мясной запеченный	105	16,2	11,1	8,7	200,1	0,2	0,15	0	0,4	7,2	18	127	11	1,2
516 *	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой	210	10,0	9,5	41,9	261,0	0,08	0,011	0	1,7	3,2	17	92	28	0,6
хлеб завод	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот	200	0,3	0	30,8	124,8	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого:	895	32,7	29,04	125,0	894,4	0,459	0,438	20,7	3,45	26	330,1	493,1	84,6	4,71

2 день
Обед

110**	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	7,2	13,5	128,0	0,145	0,15	17	0,5	5	102	77,5	8,5	0,35
ТТК 68	Мясо «Пикантное»	120	20,0	18,0	12,0	293,0	0,08	0,15	60	1,08	17,0	161,6	244,4	39	0,3
523	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,4	9,6	39,6	276,0	0,14	0,11	0	0,62	8	84	42,5	24	0,35
Хлеб завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699 **	Компот	200	0	0	46,0	182,0	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого:	800	36,6	35,9	120,0	980,2	0,424	0,437	77	2,95	35,8	370,65	407,4	91,7	2,11

3 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe

Обед

355 *	Суп-пюре «Детский» гречками	250	8,2	10,6	29,5	241,5	0,105	0,03	115	0,1	5,8	30	112,5	8,5	0,06
401 *	Пудинг рыбный	100	12,8	6,7	10,3	143,7	0,055	0,062	40	0,16	6,5	54	154,5	27,5	1,55
472 *	Пюре картофельное с овощной гарнировкой	200	5	12	31	204	0,12	0,1	35	0,054	7,2	18	81	1,2	0,08
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0,02	0,2	1	0,2	1	62	30	22	1,4
	Итого:	800	32,2	27,14	115,5	817,1	0,359	0,419	191	1,264	26,3	183,6	416	74,4	3,6

4 день

Обед

140**	Суп картофельный с вермишелью	250	12,5	5,0	18,3	168,2	0,055	0,05	5	0,8	8	63	198,6	2,5	0,65
437*	Мясо, тушенное в соусе овощном со сметаной	120	25	20	13	297	0,25	0,55	57	0,32	1,57	261	601	54	0,56
36 *	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,4	259,6	0,05	0,03	0	0,25	0,9	54	97	31	0,55
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
65 **	Компот	200	1,0	0	21	88	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого:	800	39,4	34,24	131,0	989,8	0,414	0,657	62	2,12	16,27	401,05	939,6	107,7	2,87

5 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe

Обед

132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,6	5,33	18,2	131,4	0,145	0,1	77	0,5	3,5	42	57,5	8,5	1,65
765	Запеканка картофельная с мясом с овощной гарнировкой	300	28,0	27,0	46,0	554,0	0,15	0,35	96	0,35	5	337	261	51	0,56
Хлебозавод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	800	33,9	29,97	115,1	858,0	0,354	0,477	173	1,6	14,3	402,05	361,5	79,7	3,32

2 неделя
6 день Обед

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
162 *	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,0	7,6	10,2	149,7	0,15	0,1	20	0,1	1,8	143,5	146,1	21,4	0,4
416**	Биточки мясные	100	13,2	18,8	21,0	306,0	0,08	0,05	36	0,53	0	19,5	142	17	1,8
516*	Макаронные изделия отварные с овощной гарнировкой	210	10,0	9,5	44,0	261,0	0,14	0,14	41	0,09	10	146	82	14	0,9
Хлебо заво д	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК	Кисель	200	0	0	26,3	105,28	0,06	0	20,5	3,5	10	0	0,2	15	0
	Итого:	890	35,3	37,04	130,7	995,18	0,489	0,317	117,5	4,97	27,6	328,6	408,3	82,6	3,61

7 день
Обед

133 *	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,25	7,2	13,5	127,9	0,1	0,1	0,5	0,5	1,7	41	140,5	24	0,1
449**	Плов с мясом с овощной гарнировкой	300	25,5	19,5	64,5	527,5	0,3	0,4	140	01	18,0	182	254	35,5	3,0
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
635 *	Компот	200	0,39	0	30,8	124,8	0,02	0,05	0,2	0,5	1	132	130	5	1,4
	Итого:	800	33,24	27,84	140,3	933,0	0,479	0,577	140,7	2,75	26,5	374,6	562,5	79,7	5,01

**8 день
Обед**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4	5	18	131	0,13	0,25	72,5	1,6	0,5	142	105	21	1,25
435*	Мясо духовое с картофелем с овощной гарнировкой	300	27,0	19,16	41,0	492,0	0,2	0,17	126	1,7	19,5	199	232	49	1,29
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0	0	14,5	58	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого:	800	35,3	27,8	115,0	882,6	0,389	0,447	198,5	4,05	25,8	364,05	380	90,2	3,65

**9 день
Обед**

132 *	Суп из овощей со сметаной	250	7,6	7,7	19,1	183,3	0,1	0,1	105	0,3	7	153	98,6	22,5	0,65
461 *	Тефтели мясные в бульоне	140	9,0	9,0	15,0	192,0	0,08	0,1	50	0,3	5	85	120	20	1,0
472 *	Пюре картофельное с овощной гарнировкой	200	6,0	12,0	31,0	204,0	0,08	0,011	0	1,7	3,2	17	92	28	0,6
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
699 **	Компот	200	0,1	0	24,2	97,2	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого:	840	27,3	28,0	118,8	845,1	0,319	0,238	155	3,05	21	278,05	353,6	90,7	3,36

10 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
Обед															
139 *	Суп картофельный с горохом с гренками	250	8,3	11,9	21,2	212,5	0,1	0,25	115	0,5	6,0	101	102,5	2,0	0,4
401*	Гуляш	120	13,2	14,4	4,8	200,4	0,14	0,06	44	0,19	1	55	14,5	48,6	1,2
472 *	Каша гречневая	180	8,4	8,4	38,4	276,0	0,1	0,15	33	0,35	10	53	101	19	0,37
Хлебо завод	Хлеб ржаной и пшеничный	50	6	1,1	26	101,2	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар шиповника	200	0	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого:	800	34,6	36,9	115,4	923,0	0,399	0,487	252	1,79	24,8	236,6	266	89,8	3,28

