

Согласовано  
Директор МБОУ ООШ № 21

 Н.В. Масыоквич  
«10» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «КШП» города Оленегорска

 Е.В. Кузнецова  
«10» августа 2023 года



Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков,  
обедов и полдников для организации питания детей 12-18 лет в  
образовательных учреждениях города Оленегорска с  
подведомственной территорией

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник Сезон: 12-18  
Неделя: 1 Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный с маслом	110	10,22	16,21	1,93	212,41	0,08	0,19	238,02	75,60	165,57	11,83	1,93
131	Горох отварной с маслом сливочным	60	1,85	2,13	3,43	40,57	0,04	6,22	11,43	15,25	39,50	12,94	0,45
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,09	0,00	0,00	12,65	47,85	18,15	1,10
пр. пр-во	Хлеб ржаной	60	5,94	1,08	35,64	178,20	0,18	0,00	0,00	26,10	135,00	42,30	3,51
338	Яблоки	150	0,60	0,60	14,7	70,50	0,05	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Затрак</b>		<b>650</b>	<b>23,03</b>	<b>22,59</b>	<b>97,27</b>	<b>690,27</b>	<b>0,44</b>	<b>21,44</b>	<b>249,45</b>	<b>164,70</b>	<b>407,22</b>	<b>100,12</b>	<b>10,57</b>
<b>Обед</b>													
73	Икра кабачковая	120	3,28	8,62	17,45	160,60	0,05	5,61	0,00	109,12	66,96	21,73	0,89
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,00	7,90	89,80	0,06	15,78	0,00	49,30	49,00	22,13	0,83
265	Плов из свинины	200	16,82	37,56	34,52	544,00	0,52	1,71	0,00	16,56	232,81	52,85	2,41
350	Кисель из брусники свежей	200	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	11,70	6,00	1,50	0,04
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>24,65</b>	<b>45,70</b>	<b>99,82</b>	<b>989,02</b>	<b>0,70</b>	<b>24,90</b>	<b>0,00</b>	<b>196,66</b>	<b>401,57</b>	<b>113,73</b>	<b>5,34</b>
<b>Полдник</b>													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,10	10,60	14,33	169,05	0,01	12,55	29,70	29,33	97,90	35,20	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	45	4,46	0,81	26,73	133,65	0,14	0,00	0,00	19,58	101,25	31,73	2,63
<b>Итого за Полдник</b>		<b>395</b>	<b>12,64</b>	<b>14,95</b>	<b>58,64</b>	<b>421,30</b>	<b>0,20</b>	<b>14,14</b>	<b>54,10</b>	<b>201,13</b>	<b>323,71</b>	<b>89,27</b>	<b>4,46</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник Сезон: 12-18  
Нодела: 1 Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Затрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	295,20	202,08	20,32	1,23
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,55	21,34	0,48
341	Апельсин с сахаром	130	1,02	0,23	26,11	116,43	0,05	67,83	0,00	39,57	25,00	14,70	0,34
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	25,10	9,90	0,60
<b>Итого за Затрак</b>		<b>610</b>	<b>21,36</b>	<b>20,04</b>	<b>93,24</b>	<b>645,57</b>	<b>0,26</b>	<b>72,09</b>	<b>139,60</b>	<b>502,39</b>	<b>393,74</b>	<b>73,26</b>	<b>2,90</b>
<b>Обед</b>													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	12,14	9,54	9,29	171,00	0,07	3,20	42,75	121,62	179,85	49,65	2,63
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35	3,47	0,63	20,79	103,95	0,11	0,00	0,00	15,23	78,75	24,68	2,05
<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>26,24</b>	<b>24,78</b>	<b>112,09</b>	<b>785,52</b>	<b>0,49</b>	<b>162,77</b>	<b>42,75</b>	<b>288,45</b>	<b>483,66</b>	<b>165,48</b>	<b>9,01</b>
<b>Полдник</b>													
67	Винегрет овощной	140	1,96	14,06	10,20	175,14	0,05	11,56	0,00	37,48	51,92	23,42	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,80	0,01	0,80	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,320	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>5,28</b>	<b>14,62</b>	<b>55,95</b>	<b>383,26</b>	<b>0,13</b>	<b>12,46</b>	<b>0,00</b>	<b>60,86</b>	<b>91,12</b>	<b>41,76</b>	<b>2,74</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда Сезон: Неделя: 1 Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Затрак</b>													
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	200	14,70	13,10	42,28	345,00	0,09	1,58	55,25	153,23	201,75	31,70	1,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
1	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,07	6,55	13,03	119,00	0,03	0,00	35,00	7,35	19,69	3,68	0,31
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,86
<b>Итого за Затрак</b>		<b>550</b>	<b>22,93</b>	<b>23,10</b>	<b>101,17</b>	<b>705,15</b>	<b>0,25</b>	<b>12,88</b>	<b>110,25</b>	<b>300,89</b>	<b>373,19</b>	<b>101,96</b>	<b>3,40</b>
<b>Обед</b>													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	8,37	19,80	19,56	65,24	24,13	0,90
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
255/332	Печень по-строгановски с соусом	120	15,91	13,48	4,22	222,00	0,24	10,14	6936,40	39,89	287,18	20,96	6,00
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,60	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>30,62</b>	<b>30,92</b>	<b>131,26</b>	<b>973,63</b>	<b>0,59</b>	<b>29,62</b>	<b>6958,20</b>	<b>148,37</b>	<b>591,87</b>	<b>133,95</b>	<b>11,37</b>
<b>Полдник</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,12	16,81	155,85	0,03	9,66	0,00	43,90	47,71	25,25	2,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	10,00	128,78	86,56	12,88	0,08
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
<b>Итого за Полдник</b>		<b>390</b>	<b>8,76</b>	<b>12,52</b>	<b>53,15</b>	<b>375,25</b>	<b>0,19</b>	<b>10,96</b>	<b>10,00</b>	<b>190,08</b>	<b>224,27</b>	<b>66,33</b>	<b>4,64</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг  
Неделя: 1

Сезон: 12-18  
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Затрак</b>													
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	95,00	9,45	0,49
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	130,09	138,14	30,12	0,47
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,38
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
<b>Итого за Затрак</b>		<b>552</b>	<b>17,16</b>	<b>19,98</b>	<b>100,59</b>	<b>652,62</b>	<b>0,26</b>	<b>4,11</b>	<b>117,00</b>	<b>305,74</b>	<b>340,84</b>	<b>76,32</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед</b>													
52	Салат из свеклы отварной	150	2,11	9,02	12,39	139,20	0,03	9,98	0,00	53,20	60,95	31,04	1,99
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,30	0,11	8,25	0,00	29,20	67,58	27,25	1,13
284	Запеканка картофельная (рулет) с сердцем, с маслом сливочным	200	21,14	17,27	25,63	344,82	0,61	7,14	50,48	56,94	422,90	98,96	7,45
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,53	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,95	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>33,84</b>	<b>27,30</b>	<b>126,19</b>	<b>929,44</b>	<b>0,96</b>	<b>25,97</b>	<b>50,48</b>	<b>198,26</b>	<b>698,13</b>	<b>216,24</b>	<b>14,19</b>
<b>Полдник</b>													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,87	149,25	0,12	19,56	0,00	23,87	70,98	28,07	1,12
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>6,73</b>	<b>8,10</b>	<b>59,49</b>	<b>380,75</b>	<b>0,22</b>	<b>20,46</b>	<b>0,00</b>	<b>49,55</b>	<b>118,88</b>	<b>49,71</b>	<b>3,07</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:  
Неделя: 1

Пятница

Сезон:  
Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>1</b>	<b>2</b>		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Затрак</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	230	9,96	14,23	38,53	323,10	0,23	1,80	71,41	201,06	269,15	108,68	3,14
15	Сыр (порция)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	80,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35	3,47	0,83	20,79	103,95	0,11	0,00	0,00	15,23	78,75	24,68	2,05
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого за Затрак</b>		<b>550</b>	<b>23,62</b>	<b>24,13</b>	<b>93,64</b>	<b>688,57</b>	<b>0,41</b>	<b>2,04</b>	<b>149,41</b>	<b>500,59</b>	<b>635,50</b>	<b>158,46</b>	<b>6,57</b>
<b>Обед</b>													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	19,36	39,20	25,29	1,20
96	Расоольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
294/330	Котлеты рубленные из птицы или кролика с соусом	110	11,47	13,54	13,76	222,75	0,08	0,62	51,01	51,34	64,38	16,61	1,27
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
350	Кисель из брусники свежей	200	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	11,70	6,00	1,50	0,04
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>28,87</b>	<b>31,35</b>	<b>137,29</b>	<b>970,58</b>	<b>0,46</b>	<b>16,58</b>	<b>51,01</b>	<b>137,33</b>	<b>304,51</b>	<b>123,97</b>	<b>7,13</b>
<b>Полдник</b>													
75	Икра свекольная	130	3,56	0,15	34,31	240,89	0,03	8,51	0,00	88,83	91,39	45,22	2,55
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>11,60</b>	<b>4,41</b>	<b>54,62</b>	<b>478,29</b>	<b>0,21</b>	<b>10,10</b>	<b>24,40</b>	<b>258,46</b>	<b>306,95</b>	<b>94,76</b>	<b>5,37</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Затрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
204	Макароны отварные с сыром	230	15,57	18,31	39,23	384,56	0,09	0,26	132,48	339,48	232,39	23,37	1,42
338	Банан	100	1,50	0,5	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	29,00	42,00	0,60
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	128,60	82,80	15,40	0,41
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за Затрак</b>		<b>625</b>	<b>21,31</b>	<b>20,51</b>	<b>91,57</b>	<b>637,70</b>	<b>0,24</b>	<b>14,04</b>	<b>142,48</b>	<b>489,48</b>	<b>394,29</b>	<b>97,67</b>	<b>3,28</b>
<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,63	0,00	42,68	68,10	35,58	2,05
259	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,96	437,71	0,42	7,73	0,00	32,78	205,97	48,96	3,45
345	Компот из смородины черной	200	0,52	0,18	28,85	122,60	0,01	27,60	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25	2,48	0,45	14,85	74,25	0,08	0,00	0,00	10,88	56,25	17,63	1,46
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25,93</b>	<b>49,90</b>	<b>98,57</b>	<b>966,36</b>	<b>0,82</b>	<b>50,79</b>	<b>0,00</b>	<b>147,03</b>	<b>433,74</b>	<b>143,37</b>	<b>9,00</b>
<b>Полдник</b>													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	170	4,65	12,01	14,33	191,59	0,14	12,54	29,70	29,33	97,65	36,20	1,35
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	29,7	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>10,28</b>	<b>13,19</b>	<b>64,79</b>	<b>428,29</b>	<b>0,30</b>	<b>112,54</b>	<b>29,70</b>	<b>72,42</b>	<b>213,79</b>	<b>74,89</b>	<b>4,91</b>



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
														4,00
Затрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	133,77	118,19	20,30	0,47	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
<b>Итого за Затрак</b>		<b>605</b>	<b>15,35</b>	<b>19,98</b>	<b>89,83</b>	<b>604,10</b>	<b>0,24</b>	<b>11,31</b>	<b>117,00</b>	<b>313,12</b>	<b>296,49</b>	<b>61,30</b>	<b>5,20</b>	
Обед														
43	Салат из свежих овощей	100	2,60	7,39	3,23	89,80	0,04	17,29	29,60	33,21	49,82	15,04	0,87	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23	
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	12,14	9,54	9,29	171,00	0,07	3,20	42,75	121,62	179,85	49,65	2,63	
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35	
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,68	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>26,13</b>	<b>29,25</b>	<b>110,89</b>	<b>821,39</b>	<b>0,50</b>	<b>56,28</b>	<b>72,35</b>	<b>287,89</b>	<b>497,73</b>	<b>164,01</b>	<b>9,38</b>	
Полдник														
67	Винегрет овощной	170	2,39	17,07	10,94	187,65	0,07	14,45	0,00	46,65	64,91	29,29	1,24	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,68	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	13,25	116,9	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>6,50</b>	<b>17,73</b>	<b>52,07</b>	<b>419,15</b>	<b>0,17</b>	<b>16,35</b>	<b>0,00</b>	<b>72,53</b>	<b>112,81</b>	<b>50,93</b>	<b>3,19</b>	

День:  
Неделя: 2

Вторник

Сезон:  
Возраст:

осенне - зимний  
12-18



Сезон:

День: Среда  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Затраки</b>													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	230	9,90	14,72	43,98	348,29	0,23	1,05	60,02	173,76	290,08	78,91	2,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
341	Апельсин	115	0,90	0,20	23,10	103,00	0,04	60,00	0,00	35,00	23,00	13,00	0,30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за Затраки</b>		<b>605</b>	<b>19,31</b>	<b>18,44</b>	<b>115,34</b>	<b>711,13</b>	<b>0,45</b>	<b>62,35</b>	<b>80,02</b>	<b>354,49</b>	<b>496,68</b>	<b>136,96</b>	<b>5,08</b>
<b>Обед</b>													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	19,36	39,20	25,29	1,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
ГТК	Котлета домашняя (опенина/свинина), с соусом сметанным с томатом	100	9,74	9,55	7,85	184,72	0,20	0,80	16,19	17,48	110,06	17,39	1,56
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
348	Комлот из курицы	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,50	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>24,61</b>	<b>26,75</b>	<b>115,00</b>	<b>835,23</b>	<b>0,49</b>	<b>22,95</b>	<b>16,19</b>	<b>134,21</b>	<b>311,56</b>	<b>123,24</b>	<b>6,57</b>
<b>Полдник</b>													
42	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,87	149,25	0,12	19,56	0,00	23,87	70,98	26,08	1,12
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	18,5	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>11,65</b>	<b>13,71</b>	<b>49,95</b>	<b>416,35</b>	<b>0,33</b>	<b>21,15</b>	<b>24,40</b>	<b>197,84</b>	<b>308,04</b>	<b>84,67</b>	<b>4,52</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг Сезон: 12-18  
Неделя: 2 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Затрак</b>													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	130	16,83	13,17	43,10	358,43	0,10	0,58	77,44	235,88	261,06	35,08	1,06
3	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,60	0,03	0,09	47,20	111,36	76,80	7,56	0,39
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Яблоки	150	0,60	0,60	14,7	70,50	0,05	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за Затрак</b>		<b>565</b>	<b>24,51</b>	<b>20,73</b>	<b>99,15</b>	<b>684,67</b>	<b>0,23</b>	<b>15,70</b>	<b>124,64</b>	<b>389,24</b>	<b>383,26</b>	<b>67,44</b>	<b>5,63</b>
<b>Обед</b>													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	59,22	60,92	30,14	1,70
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
290/330	Птица или кролик тушенные в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
345	Компот из смородины черной	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,96	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>26,13</b>	<b>23,22</b>	<b>132,17</b>	<b>934,95</b>	<b>0,29</b>	<b>42,00</b>	<b>30,10</b>	<b>166,53</b>	<b>348,51</b>	<b>122,10</b>	<b>6,15</b>
<b>Полдник</b>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,97	4,87	9,70	90,60	0,03	25,65	0,00	37,46	42,46	22,64	0,70
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	13,25	116,9	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>6,08</b>	<b>5,53</b>	<b>50,83</b>	<b>322,10</b>	<b>0,13</b>	<b>26,55</b>	<b>0,00</b>	<b>63,14</b>	<b>90,36</b>	<b>44,28</b>	<b>2,65</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница  
Неделя: 2

Сезон: 12-18  
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Затраки</b>													
210	Омлет натуральный с маслом	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,08	0,19	238,02	75,90	165,57	11,83	1,93
131	Горох отварной ( консервированный)	60	1,86	2,13	3,43	40,57	0,04	6,22	11,43	15,25	39,50	12,94	0,45
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,06	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	57,50	21,15	1,78
<b>Итого за Затраки</b>		<b>550</b>	<b>18,29</b>	<b>21,55</b>	<b>65,39</b>	<b>530,91</b>	<b>0,29</b>	<b>11,44</b>	<b>249,45</b>	<b>142,05</b>	<b>321,82</b>	<b>70,87</b>	<b>7,42</b>
<b>Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
271/330	Котлеты домашние, соус	120	9,48	14,54	9,87	209,58	0,12	0,19	19,44	25,49	101,86	16,56	1,57
302	Каша рассыпчатая греча	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,245	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>29,94</b>	<b>30,88</b>	<b>127,54</b>	<b>923,15</b>	<b>0,70</b>	<b>23,84</b>	<b>19,44</b>	<b>153,38</b>	<b>533,22</b>	<b>263,20</b>	<b>11,44</b>
<b>Полдник</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,12	16,81	155,85	0,03	9,66	0,00	43,90	47,71	25,25	2,22
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	18,5	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>10,66</b>	<b>13,57</b>	<b>52,89</b>	<b>422,95</b>	<b>0,24</b>	<b>11,25</b>	<b>24,40</b>	<b>217,87</b>	<b>284,77</b>	<b>81,84</b>	<b>6,62</b>



В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 12 до 18 лет, составляет:  
1 неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница		в среднем за неделю	в среднем за неделю %	норма в %
Завтрак	690,27	645,57	705,15	652,62	668,56		676,43	24,87	25,00
Обед	989,02	785,52	973,63	866,92	970,58		917,13	33,72	35,00
Полдник	421,30	383,26	375,25	380,75	478,25		407,76	14,99	15,00

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 12 до 18 лет, составляет:  
2 неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница		в среднем за неделю	в среднем за неделю %	норма в %
Завтрак	637,70	604,10	711,13	684,66	530,91		633,70	23,30	25,00
Обед	966,36	821,39	835,23	934,95	923,15		896,22	32,95	35,00
Полдник	426,29	419,15	416,35	322,10	422,96		401,77	14,77	15,00

Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
\*Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования.  
(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32)  
Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях: Москва Дели принт 2011г.

Прочитано, пронумеровано и сериально печатью  
№ 9644/2019

директора

Директор МАУ «СЭИЦ» города Омска

Е. В. Кузнецова

« 12 » 12 2019 г.

