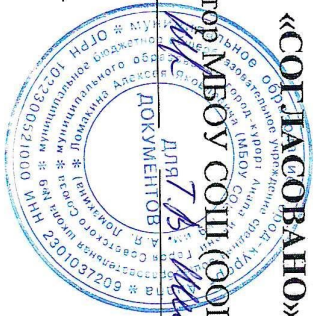


«СОГЛАСОВАНО»

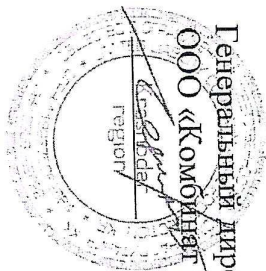
Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 9

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания «КК»
Чепига В.И.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Для категории детей С 12 лет и старше сезон: зимне-весеннее.

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рек.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
б/н	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10		
147	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	2,70	2,85	16,80	111,25	0,100	8,200	0,000	1,370	15,20	63,50	24,00	0,92		
406	Цинов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50		
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30		
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70		
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92		
	Итого:	920	32,41	29,21	149,20	989,35	3,563	27,170	4,458	26,090	130,90	369,20	106,00	6,44		

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рек.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
106	Овоши соевые (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60		
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30		
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91		
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,080	34,000	0,050	1,400	212,00	110,00	48,00	2,00		
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20		
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70		
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54		
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30		
	Итого:	1090	37,48	31,67	121,88	928,08	0,517	56,470	0,177	3,930	352,25	519,32	160,90	18,55		
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30		

*Овощи соевые в нарезке** - допускается использовать иных овощей.*

*Фрукты*** - допускается видича иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обед

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)						
б/н	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10						
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,110	15,700	0,040	0,250	49,70	120,00	33,50	1,45						
340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	240	16,00	8,90	22,70	235,00	0,170	8,800	0,050	1,000	44,00	376,00	50,00	1,60						
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30						
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70						
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54						
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40						
	Итого:	950	32,63	22,92	157,37	966,70	3,737	42,000	4,528	20,560	172,10	654,00	128,50	7,69						
	Норма по СанПиН:	899	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,60	580,00	105,00	6,30						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Четверг

Обед

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)						
106	Овощи солёные (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80						
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,150	0,580	0,000	2,450	41,50	138,00	38,00	1,80						
407	Рагу из птицы	220	17,30	18,10	19,98	311,80	0,150	13,090	0,022	0,580	31,30	174,90	48,60	2,20						
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20						
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70						
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54						
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40						
	Итого:	930	34,66	27,07	151,73	991,50	0,467	31,970	0,060	6,140	127,20	487,60	139,40	8,64						

*Овощи солёные в нарезке ** - допускается использование иных овощей. Фрукт *** - допускается видоча иных фруктов.*

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Пятница

Обед

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)							Минеральные вещества						
----------	--------------------------------	-------	---------------------	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--

106	Овощи соленые (отурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60
128	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50
372	Голубцы пенивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,050	14,900	0,024	0,360	40,80	123,00	25,20	1,80
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	1080	28,70	28,75	119,73	861,06	0,454	41,650	0,122	4,760	225,38	518,70	160,50	21,94

Целеви: вторая

Среда
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)	Ca	Р	Мг	Fe(мг)			
106	Икра кабаржковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,000	17,000	6,30	5,20	0,10						
133	Рассольник	250	1,85	5,07	5,08	109,50	1,440	10,100	0,000	2,509	20,80	58,80	24,20	0,30							
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,40	44,40	303,60	0,240	0,000	0,048	0,730	17,19	243,00	162,30	5,45							
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91							
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,09	0,000	10,000	0,000	0,000	10,00	6,00	3,00	0,60							
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70							
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,042	0,000	0,030	0,345	10,50	47,30	14,00	1,16							
	Итого:	960	39,41	40,28	137,62	1105,68	5,172	37,570	4,527	21,185	129,65	595,72	246,56	11,82							
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30							

Овощи соленые в нарезке** - допускается использование таких овощей. Фрукт*** - допускается видича иных фруктов.

Целеви: вторая
Разрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Четверг
Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)	Ca	Р	Мг	Fe(мг)			
106	Овощи соленые (отурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60							
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30							
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50							
503	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,300	0,900	28,00	19,00	7,60	1,30							

589	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,050	0,000	0,000	0,550	10,00	32,00	7,00	0,50
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого:	920	30,67	26,19	157,58	993,10	0,375	15,670	0,251	8,750	131,80	353,60	104,10	12,38
						952,00								

Неделя: вторая

Пятница

Обед

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Прём пици, наименования блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)		
6/н	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,000	17,60	6,30	5,20	0,10	
128	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50		
390	Тефтели из говядины с рисом	130	12,35	19,90	14,80	287,30	0,060	1,040	0,140	0,650	27,30	140,00	20,80	1,95		
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30		
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20		
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70		
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78		
	Итого:	950	28,46	44,27	108,91	948,56	3,707	34,790	4,800	21,250	175,88	470,60	126,10	18,53		
	Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,60	580,00	105,00	6,30		
	Средняя за 10 дней:	9760	334,32	297,04	1385,12	9609,01	22,176	352,172	33,877	143,709	2064,96	5219,84	1394,91	117,18		

Овощи солейные в нарезке ***, допускается использование иных овощей. Фрукт ***- допускается видича иных фруктов.