

«Утверждаю»
МБОУ «СОШ п. Дукат»
_____ Глотко Л.Б.

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, соль йодир., сахар, масло сливочное 82%)	250	7,17	6,43	34,41	224,22	ТК №230
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,56	38,36	169,40	ТК №573
	Напиток кофейный на основе цикория с молоком (напиток кофейный на основе цикория, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	11,55	76,07	ТК №465
	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,12	1,32	30,92	106,00	ТК №460
Итого за завтрак:		550	14,46	10,48	115,24	575,69	
Обед	Закуска порционная помидоры соленые (помидоры соленые)	100	1,1	0,1	1,6	16	ТК №83
	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	250	2,05	5,89	8,88	96,77	ТК №104
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	17,19	15,67	15,76	272,77	ТК №339
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 82%, сахар, соль йодированная)	30	0,47	0,59	2,93	18,93	ТК №422
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 82%, соль йодированная)	180	3,62	6,41	28,14	184,71	ТК №152
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	ТК №495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,24	14,85	65,10	ТК №574
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,24	16,44	72,60	ТК №573

Итого за обед:		920	27,84	29,16	108,42	807,97	
Итого за день 1:		1470	42,30	39,64	223,66	1383,66	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Закуска порционная горошек консервированный (горошек консервированный)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	TK №10
	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 82%, соль йодированная)	205	18,06	21,37	4,33	281,93	TK №268
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,48	32,88	145,20	TK №573
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,1	8,5	49,34	TK №460
Итого за завтрак:		565	25,58	23,15	52,21	516,47	
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	TK №25/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	250	5,08	4,95	17,96	136,71	TK №113
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо куриное, морковь, масло сливочное 82%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	17,03	7,31	15,61	196,37	TK №357
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 82%, томатное пюре, соль йодированная)	30	0,62	1,41	2,66	25,79	TK №411
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 82%, соль йодированная)	180	6,38	5,29	39,35	230,56	TK №256
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200/5	0,14	0,03	7,69	31,56	TK №459
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,16	9,90	43,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	10,96	48,40	TK №573
Итого за обед:		905	32,52	24,77	112,80	801,76	
Итого за день 2:		1470	58,10	47,92	165,01	1318,23	
День 3 (Среда)							
	Суп молочный рисовый (молоко 2,5%, масло сливочное 82%, сахар, крупа рисовая, соль йодированная)	250	5,61	5,58	19,43	150,37	TK №140/1

Завтрак	Бутерброд горячий с сыром (хлеб пшеничный, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 82%)	80	8,92	19,41	20,76	286,15	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	10,94	73,99	TK №462
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
Итого за завтрак:		630	17,73	27,51	60,93	557,51	
Обед:	Закуска порционная огурцы свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	TK №14
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	250	1,98	5,87	11,80	107,92	TK №95
	Рыба, запечённая с картофелем под молочным соусом (минтай, картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 82%, мука пшеничная, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	250	21,19	20,40	26,53	374,43	TK №312
	Кисель из концентрата (кисель концентрат, сахар)	200	0,13	0,04	11,16	45,47	TK №484
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,40	24,75	108,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,48	32,88	145,20	TK №573
Итого за обед:		910	29,51	27,29	109,02	792,52	
Итого за день 3:		1540	47,24	54,80	169,95	1350,03	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 82%)	250	8,20	8,43	31,91	236,32	TK №234
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №573
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0,09	0,02	7,56	30,80	TK №457
	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 82%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи прессованные, повидло фруктовое)	70	3,89	1,91	38,21	185,56	TK №535
Итого за завтрак:		550	14,46	10,60	92,44	523,18	
	Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,35	5,36	7,63	84,16	TK №34

Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная)	250	5,76	3,55	15,22	115,88	TK №84
	Биточки из птицы (курица потрошёная 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	15,42	14,36	11,46	290,06	TK №372
	Овощи тешеные соусе (морковь, картофель, горошек зеленый консервированный, капуста белокочанная, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное 82%)	180	4,50	9,50	16,55	169,64	TK №332
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,24	14,85	65,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	10,96	48,40	TK №573
	Итого за обед:	880	29,93	33,19	96,49	854,33	
Итого за день 4:		1430	44,39	43,79	188,93	1377,51	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог 5%, яйца, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 82%, молоко сгущенное)	250/50	19,73	13,33	43,44	372,70	TK №279
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	TK №573
	Напиток кофейный на основе цикория с молоком (напиток кофейный на основе цикория, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	11,55	76,07	TK №465
Итого за завтрак:		550	26,13	15,90	79,59	566,27	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	100	1,47	5,53	10,24	96,60	TK №43
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошёная 1 кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	250	2,73	4,88	14,34	177,11	TK №114/2
	Гуляш из свинины (свинина мясная бескостная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 82%, мука пшеничная, соль йодированная)	100	10,16	13,90	4,00	241,69	TK №327

	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 82%, соль йодированная)	180	4,12	4,96	41,69	227,88	TK №205
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200/5	0,14	0,03	7,69	31,56	TK №459
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,16	9,90	43,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	10,96	48,40	TK №573
Итого за обед		875	20,62	29,62	98,82	866,64	
Итого за день 5:		1425	46,75	45,52	178,41	1432,91	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 82%, соль йодированная)	250	8,56	7,31	39,40	257,61	TK №235
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	TK №573
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,1	8,5	49,34	TK №460
	Яйцо отварное	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
Итого за завтрак:		560	20,01	13,02	82,59	528,00	
Обед	Закуска порционная помидоры свежие (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	TK №14
	Суп картофельный с клецками (курица потрошёная 1 кат., картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное, яйца)	250	5,97	6,78	10,08	125,17	TK №115
	Тефтели мясные с рисом "Ежики" (говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодированная)	100	10,29	11,61	11,27	229,62	TK №350
	Капуста тушеная (капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло сливочное 82%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	180	4,08	5,76	16,81	135,38	TK №380
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,32	19,80	86,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,40	27,40	121,00	TK №573
	Итого за обед:	920	26,36	25,09	108,98	803,06	
Итого за 6 день:		1480	46,37	38,11	191,57	1331,06	

День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 82%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	230	6,17	6,69	20,83	168,22	TK №139
	Бутерброд горячий с сыром (хлеб пшеничный, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 82%)	80	8,92	19,41	20,76	286,15	TK №64
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0,09	0,02	7,56	30,80	TK №457
	Кондитерское изделие (печенье)	40	1,41	3,70	15,07	99,22	TK №460
Итого за завтрак:		550	16,59	29,82	64,22	564,39	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком (горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	2,57	3,69	5,94	67,23	TK №11
	Рассольник Ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%)	250	2,39	6,06	15,73	127,02	TK №100
	Печень, тешеная в соусе сметанном (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, соль йодированная)	100	13,29	11,94	10,41	224,57	TK №359
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 82%, соль йодированная)	180	9,81	6,81	42,89	272,08	TK №202
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200/5	0,14	0,03	7,69	31,56	TK №459
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,24	14,85	65,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	10,96	48,40	TK №573
Итого за обед		885	30,69	28,93	108,47	835,96	
Итого за день 7:		1435	47,28	58,75	172,69	1400,35	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 82%)	250	8,56	6,45	40,03	252,35	TK №232
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	10,94	73,99	TK №462
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное 82%)	40	2,29	4,50	15,49	105,05	TK №69

	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное 82%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная)	60	3,30	1,80	23,14	121,92	TK №544
Итого за завтрак:		550	16,95	14,87	89,60	553,31	
Обед	Закуска порционная огурцы соленые (огурцы соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	TK №83
	Свекольник (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%)	250	2,80	4,85	14,64	189,65	TK №98
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 82%, соль йодированная)	100/5	15,95	10,53	10,17	199,21	TK №307
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 82%, соль йодированная)	180	3,51	6,28	22,88	162,03	TK №377
	Кисель из концентрата (кисель концентрат, сахар)	200	0,13	0,04	11,16	45,47	TK №484
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,40	24,75	108,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,40	27,40	121,00	TK №573
Итого за обед:		935	28,19	22,6	112,7	838,86	
Итого за день 8:		1485	45,14	37,47	202,30	1392,17	
День 9							
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 82%, соль йодированная)	200	5,76	4,78	35,53	208,15	TK №256
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	6,60	14,34	0,24	156,60	TK №353
	Напиток кофейный на основе цикория с молоком (напиток кофейный на основе цикория, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	11,55	76,07	TK №465
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	TK №573
Итого за завтрак:		550	18,76	21,69	71,92	558,32	
	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	100	1,45	5,35	8,48	87,90	TK №1
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (курица потрошёная 1 кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	250	2,68	3,83	14,75	169,40	TK №114/1

Обед	Рагу из птицы (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	200	19,01	19,91	17,16	323,85	TK №376
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,32	19,80	86,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,24	16,44	72,60	TK №573
Итого за обед:		820	27,04	29,67	96,45	821,64	
Итого за день 9:		1370	45,80	51,36	168,37	1379,96	
День 10							
Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 82%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	250	7,01	7,62	19,75	175,65	TK №140
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	TK №573
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0,09	0,02	7,56	30,80	TK №457
	Напиток кисломолочный (Снежок 2,5%)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	TK №469
Итого за завтрак:		720	17,82	13,20	83,35	528,95	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,84	5,39	5,81	79,16	TK №30
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	250	3,15	4,00	17,96	174,25	TK №129
	Плов из мяса (свинина мясная бескостная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 82%, соль йодированная)	200	17,17	35,49	27,63	498,60	TK №330
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200/5	0,14	0,03	7,69	31,56	TK №459
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,24	14,85	65,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,16	10,96	48,40	TK №573
Итого за обед:		805	24,79	45,31	84,90	897,07	
Итого за день 10:		1525	42,61	58,51	168,25	1426,02	

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	12-18 лет 2720 ккал диапазон ± 5 (2584 – 2856)					
Завтрак	20% ± 5						
Обед	30% ± 5						
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
Среднее значение за период по завтракам:		578	18,8	18,0	79,2	547,2	
Норма по завтракам:			17,1-18,9	17,4-19,3	72,7-80,4	516-571	
Среднее значение за период по обедам:		886	27,7	28,6	110,7	832,0	
Норма по обедам:			25,6-28,3	26,2-28,9	109,1-120,6	775-856	
Среднее значение за период по дням:		1463	46,6	47,6	182,9	1379,2	
Норма завтрак + обед:			42,7-47,2	43,8-48,2	181,9-201	1292-1428	

[illegible]

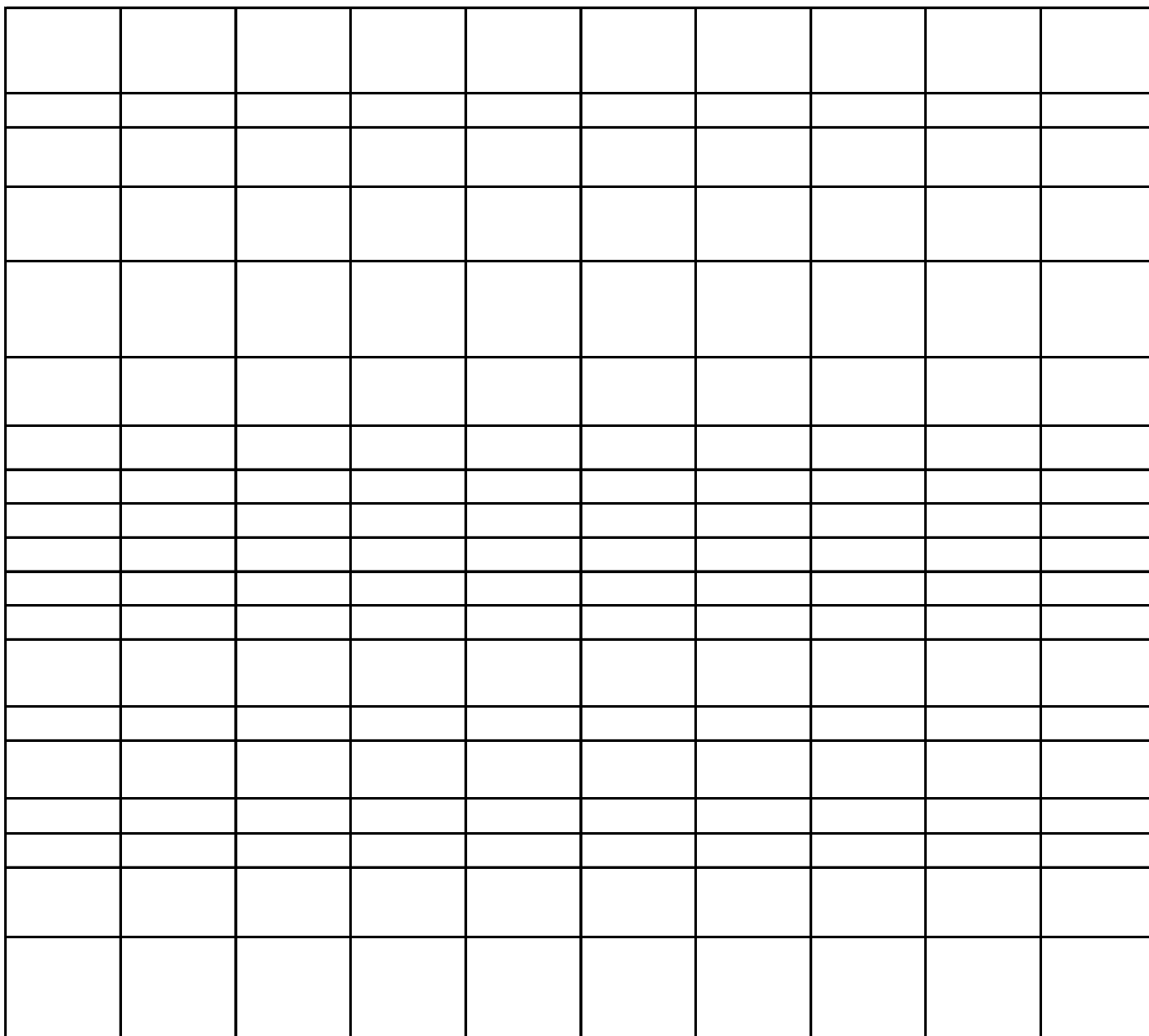
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]