

Согласовано



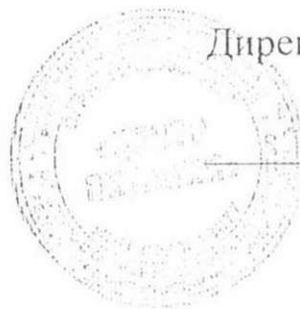
Директор

*МБОУ СОШ с. Токмолы*

*Р. Гениф*

*Р. М. Тимляков*

Утверждаю



Директор ООО «Центр Питания»

*Ахмадуллина Э.Р.*

## Примерное 2-х недельное меню для детей категории ММС с 5-11 класс весенне-летний сезон

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**  
Категория: **ММС с 5-11 класс**  
Диета: **Без диет**

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|-----------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|------|----|------|---------------------------|--------|--------|--------|
|                 |                                         |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С    | А  | Е    | Са                        | Р      | Мд     | Ре     |
| 1               | 2                                       | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9    | 10 | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15     |
|                 | Завтрак                                 |                 |                      |       |        |       |               |      |    |      |                           |        |        |        |
| 0000146         | Каша гречневая рассыпчатая              | 150             | 8,4                  | 5,4   | 34,6   | 224   | 0,18          |      |    |      | 12,9                      |        | 121,84 | 4,18   |
| ПФККПОВ         | Котлеты куриные с подливом овощным      | 60/30           | 12,01                | 8,18  | 9,85   | 161   | 0,09          | 0,27 |    | 0,41 | 18,47                     | 100,53 | 43,35  | 451,9  |
| Г10РЦ005        | Огурцы свежие (порционнo)               | 30              | 0,09                 | 0,03  | 0,67   | 7     | 0,01          | 2,57 |    |      | 5,91                      |        |        | 0,15   |
| 0000025         | Чай с молоком и сахаром                 | 200             | 1Д                   | 1,8   | 18     | 25    | 0,01          | 0,27 |    |      | 53,82                     |        | 6,07   | 0,2    |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                          | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |      |    |      | 66                        |        |        |        |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                       | 2               |                      |       |        |       |               |      |    |      | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06   |
| Всего в Завтрак |                                         | 512             | 25,5                 | 19,31 | 87,12  | 567   | 0,29          | 3,11 |    | 0,41 | 164,46                    | 102,03 | 171,7  | 456,49 |
|                 | Обед                                    |                 |                      |       |        |       |               |      |    |      |                           |        |        |        |
| 0000099         | Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ) | 200             | 2,27                 | 9,33  | 20,87  | 157   | 0,07          | 0,03 |    |      | 12,64                     |        | 19,2   | 0,73   |
| 0000127         | Плов из говядины                        | 230             | 19,47                | 20,09 | 35,42  | 294   | 0,08          | 0,6  |    |      | 18,77                     |        | 50,51  | 3,37   |
| 0000074         | Компот из свежемороженой вишни          | 200             | 0,2                  | 0,1   | 17,2   | 68    | 0,01          | 1,6  |    |      | 6,03                      |        |        | 0,8    |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                          | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |      |    |      | 66                        |        |        |        |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)       | 40              | 6,23                 | 2,04  | 19,56  | 116   | 0,04          |      |    |      | 35,56                     | 80     |        | 2,8    |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                       | 3               |                      |       |        |       |               |      |    |      | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09   |
| Всего в Обед    |                                         | 703             | 32,07                | 35,46 | 117,05 | 785   | 0,2           | 2,22 |    |      | 150,04                    | 82,25  | 70,37  | 7,79   |
| Всего в день    |                                         |                 | 57,57                | 54,76 | 204,17 | 1 352 | 0,48          | 5,34 |    | 0,41 | 314,5                     | 184,28 | 242,07 | 464,29 |

1-ая неделя/Вторник

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|----|----|---------------------------|--------|-------|-------|
|                 |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А  | Е  | Са                        | Р      | Мд    | Ре    |
| 1               | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15    |
|                 | Завтрак                           |                 |                      |       |        |       |               |       |    |    |                           |        |       |       |
| 0000079         | Каша "Дружба"                     | 150/4           | 8,4                  | 10,2  | 20     | 192   | 0,09          | 0,4   |    |    | 95,32                     | 244,81 | 27,8  | 0,6   |
| 0000031         | Сыр порционный                    | 12              | 5,04                 | 3,84  | 9,6    | 65    | 0,02          | 0,13  |    |    | 109,82                    |        |       | 0,05  |
| 0000035         | Чай фруктовый (смородиновый)      | 200             | 0,18                 | 0,02  | 11,3   | 39    |               | 20    | ОД |    | 0,13                      |        | 0,01  | 0,01  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                    | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |       |    |    | 66                        |        |       |       |
| 0000107         | Фрукты свеж.100-130г(шт.)         | 110             | 0,44                 | 0,44  | 10,78  | 52    | 0,02          | 11    |    |    | 15,49                     | 12,1   | 2,53  | 2Д    |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                 | 2               |                      |       |        |       |               |       |    |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44  | 0,06  |
| Всего в Завтрак |                                   | 504             | 17,96                | 18,4  | 75,68  | 498   | 0,14          | 31,53 | ОД |    | 294,12                    | 258,41 | 30,78 | 2,82  |
|                 | Обед                              |                 |                      |       |        |       |               |       |    |    |                           |        |       |       |
| 0000080         | Борщ с капустой и картофелем      | 200             | 1,33                 | 2,67  | 9,33   | 77    | 0,03          | 6,37  |    |    | 23,6                      |        | 16,28 | 0,77  |
| 0000034         | Сметана для заправки              | 5               | 0,14                 | 1     | 0,66   | 11    |               |       |    |    |                           |        |       |       |
| 0000009         | Жаркое по-домашнему               | 150             | 13,5                 | 16,9  | 23,2   | 261   | 0,12          | 6,27  |    |    | 18,02                     | 185,85 | 36,9  | 2,86  |
| 0000093         | Напиток яблочный                  | 180             |                      |       | 15,84  | 60    | 0,04          | 8,42  |    |    | 50,86                     | 2,16   | 34,68 | 0,73  |
| 0000157         | Сок фруктовый                     | 100             | 0,5                  | од    | 10     | 46    | 0,04          | 0,5   |    |    | 8                         |        |       | 0,05  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                    | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |       |    |    | 66                        |        |       |       |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40              | 6,23                 | 2,04  | 19,56  | 116   | 0,04          |       |    |    | 35,56                     | 80     |       | 2,8   |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                 | 3               |                      |       |        |       |               |       |    |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66  | 0,09  |
| Всего в Обед    |                                   | 708             | 25,6                 | 26,61 | 102,59 | 722   | 0,26          | 21,57 |    |    | 213,08                    | 270,26 | 88,52 | 7,3   |
| Всего в день    |                                   |                 | 43,56                | 45,01 | 178,27 | 1 219 | 0,39          | 53,1  | ОД |    | 507,2                     | 528,67 | 119,3 | 10,12 |

1-ая неделя/Среда

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|-----------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|--------|-------|---------------|------|-----|------|---------------------------|--------|--------|--------|
|                 |                                                                |                 | Б                    | Ж    | У      |       | В1            | С    | А   | Е    | Са                        | Р      | Мд     | Ре     |
| 1               | 2                                                              | 3               | 4                    | 5    | 6      | 7     | 8             | 9    | 10  | И    | 12                        | 13     | 14     | 15     |
|                 | Завтрак                                                        |                 |                      |      |        |       |               |      |     |      |                           |        |        |        |
| 0000104         | Винегрет овощной(1вар весна)                                   | 60              | 0,75                 | 1,35 | 4,35   | 33    | 0,02          | 3,11 |     |      | 13,94                     |        | 9,69   | 0,41   |
| 0000024         | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 150             | 5,13                 | 0,63 | 23     | 131   | 0,06          |      |     |      | 31,25                     | 106,25 | 7,31   | 0,74   |
| 0000039         | Мясо тушенное с овощами                                        | 50              | ИД                   | 12,1 | 6,12   | 159   | 0,06          | 1,26 |     |      | 21,11                     |        |        | 22,95  |
| 0000040         | Чай с сахаром                                                  | 200             | ОД                   | 0,02 | 9,9    | 35    |               |      |     |      | 0,13                      |        | 0,01   | 0,01   |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                                                 | 40              | 5,2                  | 5,2  | 32     | 200   |               |      |     |      | 88                        |        |        |        |
| СОЛЬИОД         | Соль йодированная                                              | 2               |                      |      |        |       |               |      |     |      | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06   |
| Всего в Завтрак |                                                                | 502             | 22,28                | 19,3 | 75,37  | 558   | 0,14          | 4,37 |     |      | 161,79                    | 107,75 | 17,45  | 24,16  |
|                 | Обед                                                           |                 |                      |      |        |       |               |      |     |      |                           |        |        |        |
| 0000077         | Суп картофельный с бобовыми и гренками                         | 200             | 6                    | 3,47 | 33,33  | 200   | 0,17          | 0,01 |     |      | 24,88                     | 184,8  | 30     | 1,77   |
| 0000043         | Каша гречневая с куриным филе                                  | 170             | 9,97                 | 9,52 | 39,21  | 254   | 0,2           |      |     |      | 14,62                     | 281,13 | 138,09 | 4,74   |
| 0000044         | Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 180             | 1,62                 | 0,08 | 2,87   | 55    | 0,05          | 0,61 |     |      | 0,46                      |        | 0,27   | 35,71  |
| 0000029         | Инстантный напиток витаминизированный                          | 100             |                      |      | 25     | 75    | 0,12          | ОД   | 1,5 | 1,24 | 12                        | 27,5   | 9      | 33,5   |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)                              | 30              | 4,67                 | 1,53 | 14,67  | 87    | 0,03          |      |     |      | 26,67                     | 60     |        | 2Д     |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                                                 | 20              | 2,6                  | 2,6  | 16     | 100   |               |      |     |      | 44                        |        |        |        |
| СОЛЬИОД         | Соль йодированная                                              | 3               |                      |      |        |       |               |      |     |      | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09   |
| Всего в Обед    |                                                                | 703             | 24,86                | 17,2 | 131,08 | 771   | 0,56          | 0,72 | 1/5 | 1,24 | 133,67                    | 555,68 | 178,02 | 77,91  |
| Всего в день    |                                                                |                 | 47,14                | 36,5 | 206,45 | 1 329 | 0,7           | 5,09 | 1,5 | 1,24 | 295,45                    | 663,43 | 195,47 | 102,07 |

1-ая неделя/Четверг

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда |     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |    |   | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------|-----------------------------------|-----|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|----|---|---------------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                   |     |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А  | Е | Са                        | Р      | Мд     | Ре    |
| 1               | 2                                 |     | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10 | И | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                 | Завтрак                           |     |                 |                      |       |        |       |               |       |    |   |                           |        |        |       |
| 0000102         | Картофель туш.с курицей(2вар)     |     | 160             | 7,8                  | 11,2  | 13,4   | 152   | 0,18          | 16,52 |    |   | 32,32                     | 97     | 49,34  | 1,92  |
| 0000047         | Какао с молоком                   |     | 200             | 2,4                  | 0,3   | 18     | 73    | 0,02          | 0,39  |    |   | 81,09                     | 101,09 | 14,68  | 0,37  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                    |     | 40              | 5,2                  | 5,2   | 32     | 200   |               |       |    |   | 88                        |        |        |       |
| 0000050         | Йогурт(для детского питания)      |     | 100             | 4,1                  | 3,2   | 10     | 98    | 0,03          | 0,42  |    |   | 158                       |        | 18,3   | 0,14  |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                 |     | 2               |                      |       |        |       |               |       |    |   | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06  |
| Всего в Завтрак |                                   | 502 |                 | 19,5                 | 19,9  | 73,4   | 523   | 0,23          | 17,33 |    |   | 366,77                    | 199,59 | 82,76  | 2,49  |
|                 | Обед                              |     |                 |                      |       |        |       |               |       |    |   |                           |        |        |       |
| 0000055         | Щи из свежей капусты с картофелем |     | 200             | 1,47                 | 4,4   | 21,47  | 127   | 0,04          | 9,59  |    |   | 12,53                     |        | 15,23  | 0,56  |
| 0000034         | Сметана для заправки              |     | 5               | 0,14                 | 1     | 0,66   | 11    |               |       |    |   |                           |        |        |       |
| 0000038         | Каша пшеничная рассыпчатая        |     | 160             | 2,56                 | 1,6   | 23,47  | 119   | 0,2           | 9,05  |    |   | 79,37                     |        | 73,71  | 3,47  |
| 0000073         | Гуляш из отварного мяса           |     | 90              | 10,26                | 14,58 | 16,38  | 189   | 0,13          | 3,56  |    |   | 5,22                      | 9,36   | 6,3    | 2,7   |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                    |     | 20              | 2,6                  | 2,6   | 16     | 100   |               |       |    |   | 44                        |        |        |       |
| 0000093         | Напиток яблочный                  |     | 200             |                      |       | 17,6   | 67    | 0,04          | 9,36  |    |   | 56,51                     | 2,4    | 38,53  | 0,81  |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания) |     | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67  | 87    | 0,03          |       |    |   | 26,67                     | 60     |        | 2,1   |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                 |     | 3               |                      |       |        |       |               |       |    |   | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09  |
| Всего в Обед    |                                   | 708 |                 | 21,7                 | 25,71 | 110,24 | 700   | 0,44          | 31,56 |    |   | 235,34                    | 74,01  | 134,42 | 9,72  |
| Всего в день    |                                   |     |                 | 41,2                 | 45,61 | 183,64 | 1 223 | 0,67          | 48,89 |    |   | 602,11                    | 273,6  | 217,18 | 12,21 |

1-ая неделя/Пятница

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование олюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |     |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|-----|----|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А   | Е  | Са                        | Р      | Мд     | Ре   |
| 1               | 2                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10  | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   |
|                 | Завтрак                                |                 |                      |       |        |       |               |       |     |    |                           |        |        |      |
| 0000007         | Плов из курицы                         | 160             | 16,43                | 16,64 | 16,21  | 245   | 0,05          | 0,53  |     |    | 16,26                     | 271,99 | 29,47  | 1,37 |
| 0000048         | Чай фруктовый с черноплодной рябиной   | 200             | 0,12                 | 0,02  | 9,9    | 35    |               | 25    | 0,1 |    | 0,13                      |        | 0,01   | 0,01 |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                         | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |       |     |    | 66                        |        |        |      |
| 0000107         | Фрукты свеж.100-130г(шт.)              | 130             | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61    | 0,03          | 13    |     |    | 18,3                      | 14,3   | 2,99   | 2,48 |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                      | 2               |                      |       |        |       |               |       |     |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06 |
| Всего в Завтрак |                                        | 522             | 20,97                | 21,08 | 62,85  | 491   | 0,08          | 38,53 | 0,1 |    | 108,05                    | 287,79 | 32,91  | 3,92 |
|                 | Обед                                   |                 |                      |       |        |       |               |       |     |    |                           |        |        |      |
| 0000052         | Суп крестьянский с крупой (пшено)      | 200             | 1,73                 | 4,53  | 10     | 88    | 0,04          | 6,4   |     |    | 18,67                     |        | 13,75  | 0,51 |
| 0000054         | Картофельное пюре                      | 160             | 3,2                  | 4,93  | 21,47  | 145   | 0,12          | 11,12 |     |    | 38                        | 222,88 | 30,4   | 1,11 |
| Д07РП21         | Рыба припущенная(минтай,навага)        | 90              | 9,3                  | 3,45  | 0,45   | 108   | 0,15          | 0,23  |     |    | 16,8                      |        | 24,38  | 0,54 |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                         | 20              | 2,6                  | 2,6   | 16     | 100   |               |       |     |    | 44                        |        |        |      |
| 0000109         | Компот из свежесзамороженной вишни "С" | 200             | 1,2                  | 0,17  | 27,2   | 80    | 0,01          | 38    |     |    | 6,03                      |        |        | 0,8  |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)      | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67  | 87    | 0,03          |       |     |    | 26,67                     | 60     |        | 2Д   |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                      | 3               |                      |       |        |       |               |       |     |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09 |
| Всего в Обед    |                                        | 703             | 22,7                 | 17,22 | 89,79  | 608   | 0,35          | 55,75 |     |    | 161,21                    | 285,13 | 69,18  | 5,14 |
| Всего в день    |                                        |                 | 43,67                | 38,3  | 152,64 | 1 100 | 0,43          | 94,28 | 0Д  |    | 269,26                    | 572,92 | 102,09 | 9,06 |

| 2-ая неделя/Понедельник |                                       |                 |                      |       |       |       |               |       |    |      |                           |        |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| № рец.                  | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|                         |                                       |                 | Б                    | Ж     | У     |       | В1            | С     | А  | Е    | Са                        | Р      | Мд     | Ре    |
| 1                       | 2                                     | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7     | 8             | 9     | 10 | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                         | Завтрак                               |                 |                      |       |       |       |               |       |    |      |                           |        |        |       |
| 0000146                 | Каша гречневая рассыпчатая            | 150             | 8,4                  | 5,4   | 34,6  | 224   | 0,18          |       |    |      | 12,9                      |        | 121,84 | 4,18  |
| 0000182                 | Котлеты из говядины с томатным соусом | 60/30           | 7,5                  | 7,2   | 8     | 130   | 0,04          | 0,01  |    |      | 20                        |        | 16     | 8,2   |
| 0000040                 | Чай с сахаром                         | 200             | 0,1                  | 0,02  | 9,9   | 35    |               |       |    |      | 0,13                      |        | 0,01   | 0,01  |
| 0000021                 | Хлеб пшеничный                        | 40              | 5,2                  | 5,2   | 32    | 200   |               |       |    |      | 88                        |        |        |       |
| 0000031                 | Сыр порционный                        | 10              | 4,2                  | 3,2   | 8     | 54    | 0,02          | 0,11  |    |      | 91,52                     |        |        | 0,04  |
| СОЛЬЙОД                 | Соль йодированная                     | 2               |                      |       |       |       |               |       |    |      | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06  |
| Всего в Завтрак         |                                       | 502             | 25,4                 | 21,02 | 92,5  | 643   | 0,24          | 0,12  |    |      | 219,91                    | 1,5    | 138,29 | 12,49 |
|                         | Обед                                  |                 |                      |       |       |       |               |       |    |      |                           |        |        |       |
| 0000051                 | Салат из свеклы                       | 60              | 0,75                 | 4,35  | 4,8   | 63    | 0,02          | 1,13  |    |      | 20,64                     | 38,33  | 11,21  | 0,72  |
| Д07ДЦ19                 | Уха с крупой                          | 230             | 5,37                 | 1,23  | 12,73 | 84    | 0,08          | 4,49  |    |      | 14,69                     | 58,48  | 18,54  | 0,71  |
| 0000059                 | Жаркое по-домашнему из куриного филе  | 160             | 12,96                | 10,56 | 8,8   | 176   | 0,13          | 6,69  |    |      | 19,22                     |        | 39,36  | 3,05  |
| 0000029                 | Инстантный напиток витаминизированный | 200             |                      |       | 50    | 150   | 0,23          | 0,2   | 3  | 2,48 | 24                        | 55     | 18     | 67    |
| 0000021                 | Хлеб пшеничный                        | 20              | 2,6                  | 2,6   | 16    | 100   |               |       |    |      | 44                        |        |        |       |
| 0000070                 | Хлеб ржаной(для детского питания)     | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67 | 87    | 0,03          |       |    |      | 26,67                     | 60     |        | 2,1   |
| СОЛЬЙОД                 | Соль йодированная                     | 3               |                      |       |       |       |               |       |    |      | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09  |
| Всего в Обед            |                                       | 703             | 26,35                | 20,27 | 107   | 660   | 0,48          | 12,51 | 3  | 2,48 | 160,26                    | 214,06 | 87,76  | 73,66 |
| Всего в день            |                                       |                 | 51,75                | 41,29 | 199,5 | 1 303 | 0,72          | 12,63 | 3  | 2,48 | 380,17                    | 215,56 | 226,05 | 86,15 |

1-ая неделя/Вторник

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|------|----|------|---------------------------|--------|-------|--------|
|                 |                                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С    | А  | Е    | Са                        | Р      | Мд    | Ре     |
| 1               | 2                                                             | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9    | 10 | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15     |
|                 | Завтрак                                                       |                 |                      |       |        |       |               |      |    |      |                           |        |       |        |
| 0000022         | Макаронные изделия отварные с маслом                          | 150             | 5,12                 | 0,63  | 23     | 131   | 0,06          |      |    |      | 31,25                     | 106,25 | 7,31  | 0,74   |
| 0000125         | Какао с молоком                                               | 200             | 2,4                  | 2,3   | 10,2   | 69    | 0,02          | 0,39 |    |      | 81,09                     | 101,09 | 14,68 | 0,37   |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |      |    |      | 66                        |        |       |        |
| Г10РЦ005        | Огурцы свежие (порционно)                                     | 30              | 0,09                 | 0,03  | 0,67   | 7     | 0,01          | 2,57 |    |      | 5,91                      |        |       | 0,15   |
| ПФККПТС         | Котлеты куриные с соусом томатным                             | 60/30           | 7,5                  | 7,2   | 8      | 130   | 0,04          | 0,01 |    |      | 20                        |        | 16    | 8,2    |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                                             | 2               |                      |       |        |       |               |      |    |      | 7,36                      | 1,5    | 0,44  | 0,06   |
| Всего в Завтрак |                                                               | 512             | 19,01                | 14,05 | 65,87  | 487   | 0,13          | 2,97 |    |      | 211,61                    | 208,84 | 38,43 | 9,52   |
|                 | Обед                                                          |                 |                      |       |        |       |               |      |    |      |                           |        |       |        |
| 0000148         | Суп из овощей (В 2)                                           | 250             | 2                    | 4,33  | 32,67  | 225   | 2             | 9    |    |      | 22,38                     | 51,33  | 21,8  | 0,77   |
| 0000034         | Сметана для заправки                                          | 10              | 0,28                 | 2     | 1,32   | 22    |               |      |    |      |                           |        |       |        |
| 0000005         | Каша перловая с мясом и овощами                               | 170             | 9,64                 | 13,51 | 31,85  | 224   | 0,05          | 0,25 |    | 1,32 | 21,26                     | 15,84  | 23,35 | 57,25  |
| 0000044         | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 200             | 1,8                  | 0,09  | 3,19   | 61    | 0,05          | 0,68 |    |      | 0,51                      |        | 0,3   | 39,68  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |      |    |      | 66                        |        |       |        |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)                             | 40              | 6,23                 | 2,04  | 19,56  | 116   | 0,04          |      |    |      | 35,56                     | 80     |       | 2,8    |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                                             | 3               |                      |       |        |       |               |      |    |      | 11,04                     | 2,25   | 0,66  | 0,09   |
| Всего в Обед    |                                                               | 703             | 23,84                | 25,87 | 112,59 | 798   | 2,14          | 9,93 |    | 1,32 | 156,75                    | 149,42 | 46,11 | 100,59 |
| Всего в день    |                                                               |                 | 42,85                | 39,92 | 178,46 | 1 285 | 2,27          | 12,9 |    | 1,32 | 368,37                    | 358,26 | 84,55 | 110,11 |

2-ая неделя/Среда

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда      |     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ | Витамины (мг) |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------|----------------------------------------|-----|-----------------|----------------------|-------|-------|------|---------------|-------|----|----|---------------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                        |     |                 | Б                    | Ж     | У     |      | В1            | С     | А  | Е  | Са                        | Р      | Мд     | Ре    |
| 1               | 2                                      |     | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7    | 8             | 9     | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                 | Завтрак                                |     |                 |                      |       |       |      |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000007         | Плов из курицы                         |     | 150             | 15,4                 | 15,6  | 15,2  | 230  | 0,05          | 0,5   |    |    | 15,24                     | 254,99 | 27,63  | 1,28  |
| 0000031         | Сыр порционный                         |     | 10              | 4,2                  | 3,2   | 8     | 54   | 0,02          | 0,11  |    |    | 91,52                     |        |        | 0,04  |
| 0000050         | Йогурт(для детского питания)           |     | 100             | 4,1                  | 3,2   | 10    | 98   | 0,03          | 0,42  |    |    | 158                       |        | 18,3   | 0,14  |
| 0000040         | Чай с сахаром                          |     | 200             | ОД                   | 0,02  | 9,9   | 35   |               |       |    |    | 0,13                      |        | 0,01   | 0,01  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                         |     | 40              | 5,2                  | 5,2   | 32    | 200  |               |       |    |    | 88                        |        |        |       |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                      |     | 2               |                      |       |       |      |               |       |    |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06  |
| Всего в Завтрак |                                        | 502 |                 | 29                   | 27,22 | 75,1  | 617  | ОД            | 1,03  |    |    | 360,25                    | 256,49 | 46,38  | 1,53  |
|                 | Обед                                   |     |                 |                      |       |       |      |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000034         | Сметана для заправки                   |     | 5               | 0,14                 | 1     | 0,66  | 11   |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000055         | Щи из свежей капусты с картофелем      |     | 200             | 1,47                 | 4,4   | 21,47 | 127  | 0,04          | 9,59  |    |    | 12,53                     |        | 15,23  | 0,56  |
| ПФКПОЗО         | Котлеты из говядины с подливом овощным |     | 60/30           | 7,5                  | 7,2   | 8     | 130  | 0,04          | 0,01  |    |    | 20                        |        | 16     | 8,2   |
| 0000146         | Каша гречневая рассыпчатая             |     | 150             | 8,4                  | 5,4   | 34,6  | 224  | 0,18          |       |    |    | 12,9                      |        | 121,84 | 4,18  |
| 0000093         | Напиток яблочный                       |     | 200             |                      |       | 17,6  | 67   | 0,04          | 9,36  |    |    | 56,51                     | 2,4    | 38,53  | 0,81  |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)      |     | 30              | 4,67                 | 1,53  | 14,67 | 87   | 0,03          |       |    |    | 26,67                     | 60     |        | 2Д    |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                         |     | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24    | 150  |               |       |    |    | 66                        |        |        |       |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                      |     | 3               |                      |       |       |      |               |       |    |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09  |
| Всего в Обед    |                                        | 718 |                 | 26,08                | 23,43 | 121   | 796  | 0,33          | 18,96 |    |    | 205,65                    | 64,65  | 192,26 | 15,94 |
| Всего в день    |                                        |     |                 | 55,08                | 50,65 | 196,1 | 1413 | 0,43          | 19,99 |    |    | 565,9                     | 321,14 | 238,64 | 17,47 |

2-ая неделя/Четверг

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг) |       |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|---------------|-------|----|----|---------------------------|--------|--------|-------|
|                 |                                         |                 | Б                    | Ж     | У      |       | В1            | С     | А  | Е  | Са                        | Р      | Мд     | Ре    |
| 1               | 2                                       | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8             | 9     | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|                 | Завтрак                                 |                 |                      |       |        |       |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000039         | Мясо тушенное с овощами                 | 50              | 11,1                 | 12,1  | 6,12   | 159   | 0,06          | 1,26  |    |    | 21,11                     |        |        | 22,95 |
| 0000054         | Картофельное пюре                       | 150             | 3                    | 4,63  | 20,13  | 136   | 0,11          | 10,42 |    |    | 35,63                     | 208,95 | 28,5   | 1,04  |
| 0000124         | Кофейный напиток на молоке              | 200             | 2Д                   | 2,1   | 11     | 70    | 0,03          | 0,52  |    |    | 105,86                    | 156,6  | 12,18  | 0,11  |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                          | 30              | 3,9                  | 3,9   | 24     | 150   |               |       |    |    | 66                        |        |        |       |
| 0000049         | Сок фруктовый                           | 100             | 0,5                  | ОД    | 10     | 46    | 0,04          | 0,5   |    |    | 8                         |        |        | 0,05  |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                       | 2               |                      |       |        |       |               |       |    |    | 7,36                      | 1,5    | 0,44   | 0,06  |
| Всего в Завтрак |                                         | 532             | 20,6                 | 22,83 | 71,25  | 561   | 0,24          | 12,7  |    |    | 243,96                    | 367,05 | 41,12  | 24,21 |
|                 | Обед                                    |                 |                      |       |        |       |               |       |    |    |                           |        |        |       |
| 0000099         | Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ) | 200             | 2,27                 | 9,33  | 20,87  | 157   | 0,07          | 0,03  |    |    | 12,64                     |        | 19,2   | 0,73  |
| Д07ЕНН1         | Каша рисовая рассыпчатая с маслом       | 150             | 4,9                  | 3,7   | 30,9   | 201   | 0,15          | 8,48  |    |    | 89,93                     |        | 58,6   | 1,56  |
| 0000075         | Фрикадельки из кур в томатном соусе     | 90              | 8,76                 | 15,1  | 17,2   | 205   | 0,05          | 0,95  |    |    | 27,54                     |        | 13,25  | 1,03  |
| 0000076         | Напиток витаминизированный из вишни     | 200             | 0,6                  | 0,16  | 17,2   | 85    | 0,01          | 31    |    |    | 6,03                      |        |        | 0,8   |
| 0000021         | Хлеб пшеничный                          | 50              | 6,5                  | 6,5   | 40     | 250   |               |       |    |    | 110                       |        |        |       |
| 0000070         | Хлеб ржаной(для детского питания)       | 40              | 6,23                 | 2,04  | 19,56  | 116   | 0,04          |       |    |    | 35,56                     | 80     |        | 2,8   |
| СОЛЬЙОД         | Соль йодированная                       | 3               |                      |       |        |       |               |       |    |    | 11,04                     | 2,25   | 0,66   | 0,09  |
| Всего в Обед    |                                         | 733             | 29,26                | 36,83 | 145,73 | 1 014 | 0,32          | 40,46 |    |    | 292,74                    | 82,25  | 91,71  | 7,01  |
| Всего в день    |                                         |                 | 49,86                | 59,66 | 216,97 | 1 575 | 0,56          | 53,16 |    |    | 536,69                    | 449,3  | 132,83 | 31,22 |



**ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.**  
**ММС с 5-11 класс**

Сезон: Весна-лето  
Циета: Без диет

| №<br>п/п | Наименование<br>группы<br>продуктов | Норма*<br>продукта<br>в граммах<br>(нетто) | Фактический расход продуктов<br>по дням (всего), г<br>на одного человека |       |       |       |       |         |         |         |       |       | В среднем<br>за период |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|-------|------------------------|
|          |                                     |                                            | 1н пн                                                                    | 1н вт | 1н ср | 1н чт | 1н пт | 2н ПН   | 2н ВТ   | 2н ср   | 2н ЧТ | 2н пт |                        |
| 1        | хлеб ржаной                         | 66,0                                       | 40,0                                                                     | 40,0  | 30,0  | 30,0  | 30,0  | 30,0    | 40,0    | 30,0    | 40,0  | 30,0  | 34,0                   |
| 2        | хлеб пшеничный                      | 110,0                                      | 60,0                                                                     | 60,0  | 81,3  | 60,0  | 50,0  | 60,0    | 60,0    | 70,0    | 95,0  | 50,0  | 64,6                   |
| 3        | мука пшеничная                      | 11,0                                       |                                                                          |       | 2,0   | 6,3   |       | 1,4     | 1,4     | 1,5     | 3,4   | 7,2   | 2,3                    |
| 4        | крупы,бобовые                       | 28,0                                       | 114,3                                                                    | 27,0  | 67,0  | 64,0  | 57,3  | 60,7    | 35,8    | 103,0   | 53,6  | 8,2   | 59,1                   |
| 5        | макаронные изделия                  | 11,0                                       | 8,0                                                                      |       | 56,3  |       |       |         | 56,3    |         | 8,0   | 56,3  | 18,5                   |
| 6        | картофель                           | 102,8                                      | 60,0                                                                     | 130,0 | 55,8  | 135,1 | 157,3 | 131,3   | 50,0    | 24,0    | 188,8 | 124,0 | 105,6                  |
| 7        | овощи                               | 176,0                                      | 75,5                                                                     | 94,0  | 94,8  | 134,6 | 79,2  | 112,2   | 97,4    | 91,0    | 43,9  | 181,3 | 100,4                  |
| 8        | фрукты                              | 101,0                                      | 25,0                                                                     | 136,2 | 18,4  | 18,0  | 163,0 |         | 20,4    | 18,0    | 14,0  | 30,4  | 44,3                   |
| 9        | фрукты,сухие                        | 11,0                                       |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 10       | соки фруктовые,напитки витаминные   | 110,0                                      |                                                                          | 100,0 | 9,0   |       |       | 18,0    |         |         | 100,0 | 9,0   | 23,6                   |
| 11       | мясо без костей                     | 43,0                                       | 53,7                                                                     | 40,0  | 35,0  | 54,0  |       | 1 000,0 | 35,8    | 1 000,0 | 35,0  | 76,5  | 233,0                  |
| 12       | куриное филе                        | 29,8                                       | 1 000,0                                                                  |       | 44,2  | 57,8  | 68,3  | 48,0    | 1 000,0 | 64,0    | 45,0  |       | 232,7                  |
| 13       | рыба - филе                         | 40,0                                       |                                                                          |       |       |       | 109,5 | 19,9    |         |         |       |       | 12,9                   |
| 14       | молоко                              | 175,0                                      | 40,0                                                                     | 52,0  |       | 40,0  | 24,0  |         | 60,0    |         | 92,5  |       | 30,9                   |
| 15       | кисломолочные продукты              | 90,0                                       |                                                                          |       |       | 100,0 |       |         |         | 100,0   |       |       | 20,0                   |
| 16       | творог                              | 30,0                                       |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 17       | сыр                                 | 8,0                                        |                                                                          | 12,0  |       |       |       | 10,0    |         | 10,0    |       |       | 3,2                    |
| 18       | сметана                             | 5,0                                        |                                                                          | 5,0   |       | 5,0   |       |         | 10,0    | 5,0     |       | 5,0   | 3,0                    |
| 19       | масло сливочное                     | 17,5                                       | 3,0                                                                      | 4,0   | 6,5   | 7,6   | 10,1  | 5,0     | 8,0     | 3,0     | 14,3  | 6,7   | 6,8                    |
| 20       | масло растительное                  | 9,0                                        | 15,4                                                                     | 9,3   | 16,4  | 17,4  | 15,7  | 14,8    | 11,2    | 20,0    | 10,7  | 23,3  | 15,4                   |
| 21       | яйцо                                | 25,0                                       |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 22       | сахар                               | 18,0                                       | 30,0                                                                     | 29,5  | 31,2  | 23,0  | 30,0  | 15,0    | 26,0    | 30,0    | 23,0  | 30,0  | 26,8                   |
| 23       | кондитерские изделия                | 8,0                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 24       | чай                                 | 1,0                                        | 1,0                                                                      | 0,5   | 1,0   |       | 0,5   | 1,0     |         | 1,0     |       | 0,5   | 0,6                    |
| 25       | какао                               | 1,2                                        |                                                                          |       |       | 1,5   |       |         | 1,5     |         |       |       | 0,3                    |
| 26       | кофейный напиток                    | 1,0                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         | 1,5   |       | 0,2                    |
| 27       | дрожжи                              | 0,2                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 28       | крахмал                             | 2,0                                        |                                                                          |       |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |
| 29       | соль                                | 3,0                                        | 5,0                                                                      | 5,0   | 5,0   | 5,0   | 5,0   | 5,0     | 5,0     | 5,0     | 5,0   | 5,0   | 5,0                    |
| 30       | специи                              | 1,5                                        |                                                                          | 0,1   |       |       |       |         |         |         |       |       |                        |

Подпись ответственного лица

## **Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций**

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для учащихся 7-11(12-18) лет составлен в соответствии с обязательными и рекомендуемыми требованиями, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20, утверждённых Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи.

Завтраки, по примерному двухнедельному меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, составлены в соответствии с п. 2.3, п. 2.4 и п. 2.6 МР 2.4.0179-20 и включают в себя: горячие блюда, напитки, закуски или салат, хлеб, фрукты, молочную продукцию, мясные и рыбные блюда.

Завтраки для учащихся 7 - 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 12-16 грамм белка; 12-16 грамм жира; 48-60 грамм углеводов и 400-550 ккал энергетическая ценность (20-25% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.3, п. 2.6.1

Обеды для учащихся 7 - 11 (12-18) лет в обязательном порядке содержат: 20-25 грамм белка; 20-25 грамм жира; 80-100 грамм углеводов и 600-750 ккал энергетическая ценность (30-35% от суточной калорийности) согласно МР 2.4.0179-20 п. 2.4, п. 2.6.1

Анализ, проведенный по меню за 10 дней в среднем за прием завтрака составил: белки - 22,05, жиры - 19,98, углеводы - 76,88, калорийность - 554,3; за 10 дней в среднем за прием обеда составили: белки - 25,12, жиры - 25,32, углеводы - 113,25, калорийность - 740,4.

Рекомендуемый суммарный объем блюд по приемам пищи, процент суточной калорийности и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи определен в строгом соответствии с таблицей №3 Приложения №9, таблицей №3 Приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблицей №1 МР 2.4.0179-20 и составляют:

### **Для 1 смены:**

- завтраки - 500 грамм (20-25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 20-25% к суточной калорийности);

- обеды - 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

### **Для 2 смены:**

- обеды - 700 грамм (30-35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 30-35% к суточной калорийности);

- полдники - 300 грамм (10-15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, и 10-15% к суточной калорийности).

Также в соответствии с п.2.6.3 МР 2.4.0179-20, на домашние завтраки обучающихся в первую смену от суточного потребления в среднем может приходиться до 10% энергетической ценности.

Суммарный объем блюд за 10 дней составляет 5062г, за обеды 7050г

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 также соблюдается, а именно в примерном двухнедельном меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через инстантные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, такие как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь и молибден.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для общеобразовательных организаций (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20 соблюдены в полной мере и все учащиеся получают необходимый объем питания в зависимости от времени нахождения в образовательной организации и выделенного финансирования.