

Согласовано  
Директор МОБУ СОШ № 20

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Бондаренко И.К



Е.В.Шутова



И.К. Бондаренко

январь 2023г

**Примерное двухнедельное меню по организации питания  
мобилизованных, тубинфицированных и малоимущих детей  
5-11 классы.(Обеды)**

**г.Таганрог 2023**

## 1 неделя четверг

| Дни | №<br>Рецептуры | Прием пищи,наименование<br>блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |                |               |
|-----|----------------|--|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|----------------|---------------|
|     |                |  |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С           | А           | Е            | Са                        | Р          | Mg             | Fe            |
|     | № 110          | Борщ из капусты скартофелем                      | 250             | 5,5                | 7,8          | 14,5          | 195,5                             | 0,05         | 10,7        | 0,1         | 0,145        | 49,8                      | 54,6       | 26,125         | 1,225         |
|     | № 461          | Биточки рубленные из мяса птицы                  | 100             | 14,56              | 12,68        | 14,65         | 225,68                            | 0,03         | 23,2        | 0,05        | 0,3          | 112                       | 184        | 25,2           | 1,23          |
| 4   | № 469          | Макаронь отварные с маслом                       | 180             | 6,48               | 7,1          | 41,26         | 269,9                             | 0,6          | 0           | 0           | 1,95         | 12                        | 87,5       | 7,5            | 0,75          |
| Д   | № 40,36,26,33, | Овощи по сезону (весна-лето)                     | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61        | 4,1          | 17,1                      | 195        | 13,25          | 7,4           |
| е   | 24,73,74,75    | (свежие огурцы и помидоры,икра овощная в         |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |              |                           |            |                |               |
| н   |                | ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов) |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |              |                           |            |                |               |
| ь   | № 588          | Компот из сухофруктов+ витамин С                 | 200             | 0,2                | 0            | 20,8          | 84,3                              | 0            | 40          | 0,1         | 0,1          | 7,5                       | 6,8        | 4,2            | 0,3           |
|     | пр             | Хлеб йодированный                                | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108       | 1,3          | 23                        | 87         | 33             | 2             |
|     |                | <b>Итого:</b>                                    | <b>860</b>      | <b>31,84</b>       | <b>31,43</b> | <b>109,91</b> | <b>907,13</b>                     | <b>1,05</b>  | <b>99,7</b> | <b>0,97</b> | <b>7,895</b> | <b>221</b>                | <b>615</b> | <b>109,275</b> | <b>12,905</b> |

## 1 неделя пятница

| Дни | №<br>Рецептуры | Прием пищи,наименование<br>блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |           |            |               | Минеральные вещества (мг) |            |               |               |
|-----|----------------|--|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-----------|------------|---------------|---------------------------|------------|---------------|---------------|
|     |                |  |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С         | А          | Е             | Са                        | Р          | Mg            | Fe            |
|     | № 195          | Суп картофельный с клецками                      | 250             | 7,29               | 4,56         | 11,25         | 185,5                             | 0,18         | 2,45      | 0,42       | 65,45         | 39,85                     | 29         | 241,15        | 1,658         |
| 5   | № 423          | Тефтели из говядины                              | 100             | 11,28              | 14,58        | 18,9          | 254,5                             | 0,23         | 1,68      | 51,5       | 2,15          | 19,85                     | 18,5       | 135,65        | 1,25          |
| Д   | № 257          | Каша гречневая вязкая с маслом                   | 180             | 6,8                | 6,9          | 40,3          | 234,78                            | 0,26         | 0,18      | 41,1       | 0,315         | 21,35                     | 90,8       | 13,1          | 1,32          |
| е   | № 40,36,26,33, | Овощи по сезону (весна-лето)                     | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8       | 0,61       | 4,1           | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4           |
| н   | 24,73,74,75    | (свежие огурцы и помидоры,икра овощная в         |                 |                    |              |               |                                   |              |           |            |               |                           |            |               |               |
| ь   |                | ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов) |                 |                    |              |               |                                   |              |           |            |               |                           |            |               |               |
|     | № 590          | Кисель из плодов фруктов+ витамин С              | 200             | 0,4                | 0,2          | 39,8          | 81                                | 0,02         | 1,86      | 7,6        | 0,28          | 17,4                      | 35,6       | 5,4           | 0,264         |
|     | пр             | Хлеб йодированный                                | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23        | 0,108      | 1,3           | 23                        | 87         | 33            | 2             |
|     |                | <b>Итого:</b>                                    | <b>860</b>      | <b>30,87</b>       | <b>30,09</b> | <b>128,95</b> | <b>887,53</b>                     | <b>1,06</b>  | <b>32</b> | <b>101</b> | <b>73,595</b> | <b>139</b>                | <b>456</b> | <b>441,55</b> | <b>13,892</b> |

## 2 неделя четверг

| Дни | №<br>Рецептуры  | Прием пищи,наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |                |               |  |  |
|-----|-----------------|---|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|----------------|---------------|--|--|
|     |                 |   |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С           | А           | Е            | Са                        | Р          | Mg             | Fe            |  |  |
|     | № 110           | Борщ из капусты скартофелэм                 | 250             | 5,5                | 7,8          | 14,5          |                                   |              |             |             |              |                           |            |                |               |  |  |
|     | № 423           | Тефтели из говядины                         | 100             | 11,28              | 14,58        | 18,9          | 195,5                             | 0,05         | 10,7        | 0,1         | 0,145        | 49,8                      | 54,6       | 26,125         | 1,225         |  |  |
| 4   | № 469           | Макаронь отварные с маслом                  | 180             | 6,48               | 7,1          | 41,26         | 254,5                             | 0,23         | 1,68        | 51,5        | 2,15         | 19,85                     | 18,5       | 135,65         | 1,25          |  |  |
| Д   | № 37,60,26,33,  | Овощи по сезону(осень-зима)                 | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 269,9                             | 0,6          | 0           | 0           | 1,95         | 12                        | 87,5       | 7,5            | 0,75          |  |  |
| е   | 73,74,75,80,81, | (овощи отварные,тушеные,соленые,            |                 |                    |              |               | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61        | 4,1          | 17,1                      | 195        | 13,25          | 7,4           |  |  |
| н   | 482.            | икра овощная,овощи консервированные,салаты) |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |              |                           |            |                |               |  |  |
| ь   | № 588           | Компот из сухофруктов+ витамин С            | 200             | 0,2                | 0            | 20,8          | 84,3                              | 0            | 40          | 0,1         | 0,1          | 7,5                       | 6,8        | 4,2            | 0,3           |  |  |
|     | пр              | Хлеб йодированный                           | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108       | 1,3          | 23                        | 87         | 33             | 2             |  |  |
|     |                 | <b>Итого:</b>                               | <b>860</b>      | <b>28,56</b>       | <b>33,33</b> | <b>114,16</b> | <b>935,95</b>                     | <b>1,25</b>  | <b>78,2</b> | <b>52,4</b> | <b>9,745</b> | <b>129</b>                | <b>450</b> | <b>219,725</b> | <b>12,925</b> |  |  |

## 2 неделя пятница

| Дни | №<br>Рецептуры  | Прием пищи,наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |             |               | Минеральные вещества (мг) |            |              |               |  |  |
|-----|-----------------|---|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|------------|--------------|---------------|--|--|
|     |                 |   |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С           | А           | Е             | Са                        | Р          | Mg           | Fe            |  |  |
|     | № 195           | Суп картофельный с клецками                 | 250             | 7,29               | 4,56         | 11,25         | 185,5                             | 0,18         | 2,45        | 0,42        | 65,45         | 39,85                     | 29         | 241,15       | 1,658         |  |  |
| 5   | № 425           | Оладьи из печени                            | 100             | 7,65               | 7,2          | 14,5          | 255,55                            | 1,3          | 1,8         | 1,5         | 11,4          | 173                       | 31,2       | 18,8         | 3,5           |  |  |
| Д   | № 257           | Каша гречневая вязкая с маслом              | 180             | 6,8                | 6,9          | 40,3          | 234,78                            | 0,26         | 0,18        | 41,1        | 0,315         | 21,35                     | 90,8       | 13,1         | 1,32          |  |  |
| е   | № 37,60,26,33,  | Овощи по сезону(осень-зима)                 | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61        | 4,1           | 17,1                      | 195        | 13,25        | 7,4           |  |  |
| н   | 73,74,75,80,81, | (овощи отварные,тушеные,соленые,            |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |               |                           |            |              |               |  |  |
| ь   | 482.            | икра овощная,овощи консервированные,салаты) |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |               |                           |            |              |               |  |  |
|     | № 590           | Кисель из плодов фруктов+ витамин С         | 200             | 0,4                | 0,2          | 39,8          | 81                                | 0,02         | 1,86        | 7,6         | 0,28          | 17,4                      | 35,6       | 5,4          | 0,264         |  |  |
|     | пр              | Хлеб йодированный                           | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108       | 1,3           | 23                        | 87         | 33           | 2             |  |  |
|     |                 | <b>Итого:</b>                               | <b>860</b>      | <b>27,24</b>       | <b>22,71</b> | <b>124,55</b> | <b>888,58</b>                     | <b>2,13</b>  | <b>32,1</b> | <b>51,3</b> | <b>82,845</b> | <b>292</b>                | <b>469</b> | <b>324,7</b> | <b>16,142</b> |  |  |

## 2 неделя понедельник

| Дни | №<br>Рецептуры    | Прием пищи,наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |             |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мп) |             |          |              | Минеральные вещества (мп) |            |               |               |
|-----|-------------------|---|-----------------|--------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|----------|--------------|---------------------------|------------|---------------|---------------|
|     |                   |   |                 | Б                  | Ж           | У             |                                   | В1           | С           | А        | Е            | Са                        | Р          | Mg            | Fe            |
|     | № 131             | Суп картофельный с макаронами изделиями     | 250             | 6,5                | 3,8         | 19,8          | 185,5                             | 0,1          | 3,7         | 0,1      | 0,36         | 29,48                     | 64,6       | 23,4          | 0,725         |
|     | № 460             | Котлета куриная                             | 100             | 14,56              | 12,65       | 14,65         | 225,68                            | 0,03         | 23,2        | 0,05     | 0,3          | 112                       | 184        | 25,2          | 1,23          |
| 1   | № 255             | Каша пшеничная с маслом                     | 180             | 6,56               | 7,5         | 38,9          | 264,5                             | 0,28         | 0           | 0,035    | 4,15         | 16,58                     | 170        | 95,6          | 6,54          |
| Д   | № 37,60,26,33,    | Овощи по сезону(осень-зима)                 | 100             | 3,4                | 3,7         | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61     | 4,1          | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4           |
| е   | 73,74,75,80,81,пр | (овощи отварные,тушеные,соленые,            |                 |                    |             |               |                                   |              |             |          |              |                           |            |               |               |
| н   | 482.              | икра овощная,овощи консервированные,салаты) |                 |                    |             |               |                                   |              |             |          |              |                           |            |               |               |
| ь   | № 588             | Компот из сухофруктов+ витамин С            | 200             | 0,2                | 0           | 20,8          | 84,3                              | 0            | 40          | 0,1      | 0,1          | 7,5                       | 6,8        | 4,2           | 0,3           |
|     | пр                | Хлеб йодированный                           | 30              | 1,7                | 0,15        | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108    | 1,3          | 23                        | 87         | 33            | 2             |
|     |                   | <b>Итого:</b>                               | <b>860</b>      | <b>32,92</b>       | <b>27,8</b> | <b>112,85</b> | <b>891,73</b>                     | <b>0,78</b>  | <b>92,7</b> | <b>1</b> | <b>10,31</b> | <b>206</b>                | <b>707</b> | <b>194,65</b> | <b>18,195</b> |

## 2 неделя вторник

| Дни | №<br>Рецептуры  | Прием пищи,наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мп) |             |            |              | Минеральные вещества (мп) |            |               |               |
|-----|-----------------|---|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------------------|------------|---------------|---------------|
|     |                 |   |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С           | А          | Е            | Са                        | Р          | Mg            | Fe            |
|     | № 139           | Рассольник по ленинградски                  | 250             | 11,89              | 12,56        | 21,54         | 234,74                            | 0,03         | 6,82        | 1,19       | 0,145        | 26,66                     | 48,7       | 19,88         | 0,81          |
| 2   | № 461           | Биточки рубленые из мяса птицы              | 100             | 14,56              | 12,68        | 14,65         | 225,68                            | 0,03         | 23,2        | 0,05       | 0,3          | 112                       | 184        | 25,2          | 1,23          |
| Д   | № 472           | Пюре картофельное                           | 180             | 3,8                | 5,6          | 41,1          | 256,5                             | 0,48         | 34,1        | 95,5       | 3,6          | 65,5                      | 42,5       | 40,5          | 2,56          |
| е   | № 37,60,26,33,  | Овощи по сезону(осень-зима)                 | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61       | 4,1          | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4           |
| н   | 73,74,75,80,81, | (овощи отварные,тушеные,соленые,            |                 |                    |              |               |                                   |              |             |            |              |                           |            |               |               |
| ь   | 482.            | икра овощная,овощи консервированные,салаты) |                 |                    |              |               |                                   |              |             |            |              |                           |            |               |               |
|     | № 590           | Кисель из плодов фруктов+ витамин С         | 200             | 0,4                | 0,2          | 39,8          | 81                                | 0,02         | 1,86        | 7,6        | 0,28         | 17,4                      | 35,6       | 5,4           | 0,264         |
|     | пр              | Хлеб йодированный                           | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108      | 1,3          | 23                        | 87         | 33            | 2             |
|     |                 | <b>Итого:</b>                               | <b>860</b>      | <b>35,75</b>       | <b>34,89</b> | <b>135,79</b> | <b>929,67</b>                     | <b>0,93</b>  | <b>91,8</b> | <b>105</b> | <b>9,725</b> | <b>262</b>                | <b>593</b> | <b>137,23</b> | <b>14,264</b> |

## 2 неделя среда

| Дни | №<br>Рецептуры  | Прием пищи,наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мп) |             |             |              | Минеральные вещества (мп) |            |               |              |
|-----|-----------------|---|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|---------------|--------------|
|     |                 |   |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С           | А           | Е            | Са                        | Р          | Mg            | Fe           |
|     | № 138           | Суп картофельный с горохом                  | 250             | 8,9                | 7,85         | 18,89         | 211,2                             | 0,42         | 9,88        | 1,25        | 0,65         | 91,4                      | 122        | 41,5          | 3,88         |
| 3   | № 390           | Мясо птицы отварное                         | 100             | 9,85               | 9,85         | 10,5          | 245,5                             | 0,15         | 3,89        | 0,39        | 0,36         | 75,5                      | 196        | 36,5          | 1,85         |
| Д   | № 465           | Рис отварной                                | 180             | 9,8                | 10,98        | 48,8          | 255,5                             | 0,21         | 0           | 0,017       | 2,675        | 14,2                      | 147        | 82,5          | 4,6          |
| е   | № 37,60,26,33,  | Овощи по сезону(осень-зима)                 | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61        | 4,1          | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4          |
| н   | 73,74,75,80,81, | (овощи отварные,тушеные,соленые,            |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |              |                           |            |               |              |
| ь   | 482.            | икра овощная,овощи консервированные,салаты) |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |              |                           |            |               |              |
|     | № 647           | Морс (напиток ягодный)+ витамин С           | 200             | 0,06               | 0,04         | 22,8          | 82,8                              | 20           | 10          | 20          | 0,16         | 7,4                       | 45,6       | 1,2           | 0,14         |
|     | пр              | Хлеб йодированный                           | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108       | 1,3          | 23                        | 87         | 33            | 2            |
|     |                 | <b>Итого:</b>                               | <b>860</b>      | <b>33,71</b>       | <b>32,57</b> | <b>119,69</b> | <b>926,75</b>                     | <b>21,2</b>  | <b>49,6</b> | <b>22,4</b> | <b>9,245</b> | <b>229</b>                | <b>792</b> | <b>207,95</b> | <b>19,87</b> |

Примерное меню обедов по организации питания мобилизованных, тубинфицированных и малоимущих детей 5-11 классы посещающих школу Зима-Осень.

| 1 неделя понедельник |                |  |                 |                    |              |            |                                   |              |             |             |              |                           |            |               |               |
|----------------------|----------------|--|-----------------|--------------------|--------------|------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|---------------|---------------|
| Дни                  | №<br>Рецептуры | Прием пищи, наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |            | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |               |               |
|                      |                |  |                 | Б                  | Ж            | У          |                                   | В1           | С           | А (мг)      | Е            | Са                        | Р          | Mg            | Fe            |
|                      | № 131          | Суп картофельный с макаронами изделиями            | 250             | 6,5                | 3,8          | 19,8       |                                   |              |             |             |              |                           |            |               |               |
|                      | № 445          | Бефстроганов из птицы                              | 200             | 14,4               | 13,5         | 3,9        | 185,5                             | 0,1          | 3,7         | 0,1         | 0,36         | 29,48                     | 64,6       | 23,4          | 0,725         |
| 1                    | № 465          | Рис отварной                                       | 180             | 9,8                | 10,98        | 48,8       | 245,5                             | 0,14         | 0           | 0           | 0,237        | 19,25                     | 87,5       | 11            | 0,99          |
| Д                    | № 40,36,26,33, | Овощи по сезону (весна-лето)                       | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5        | 255,5                             | 0,21         | 0           | 0,017       | 2,675        | 14,2                      | 147        | 82,5          | 4,6           |
| е                    | 24,73,74,75    | (свежие огурцы и помидоры, икра овощная в          |                 |                    |              |            | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61        | 4,1          | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4           |
| н                    |                | ассортименте, салаты из капусты, овощей и фруктов) |                 |                    |              |            |                                   |              |             |             |              |                           |            |               |               |
| ь                    | № 588          | Компот из сухофруктов+ витамин С                   | 200             | 0,2                | 0            | 20,8       | 84,3                              | 0            | 40          | 0,1         | 0,1          | 7,5                       | 6,8        | 4,2           | 0,3           |
|                      | пр             | Хлеб йодированный                                  | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2       | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108       | 1,3          | 23                        | 87         | 33            | 2             |
|                      |                | <b>Итого:</b>                                      | <b>960</b>      | <b>36</b>          | <b>32,13</b> | <b>112</b> | <b>902,55</b>                     | <b>0,82</b>  | <b>69,5</b> | <b>0,94</b> | <b>8,772</b> | <b>111</b>                | <b>588</b> | <b>167,35</b> | <b>16,015</b> |

| 1 неделя вторник |                |  |                 |                    |             |               |                                   |              |             |            |             |                           |            |               |               |
|------------------|----------------|--|-----------------|--------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|------------|---------------|---------------|
| Дни              | №<br>Рецептуры | Прием пищи, наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |             |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |            |               |               |
|                  |                |  |                 | Б                  | Ж           | У             |                                   | В1           | С           | А          | Е           | Са                        | Р          | Mg            | Fe            |
|                  | № 110          | Щи из капусты с картофелем                         | 250             | 3,56               | 6,89        | 24,89         | 225,5                             | 0,03         | 17,13       | 0,1        | 0,145       | 50,73                     | 38,9       | 18,75         | 0,675         |
| 2                | № 303          | Рыба припущенная с овощами                         | 100             | 19,87              | 14,56       | 18,9          | 211,5                             | 0,21         | 4,56        | 368,9      | 0,415       | 415,5                     | 217        | 55,65         | 1,23          |
| Д                | № 472          | Пюре картофельное                                  | 180             | 3,8                | 5,6         | 41,1          | 256,5                             | 0,48         | 34,1        | 95,5       | 3,6         | 65,5                      | 42,5       | 40,5          | 2,56          |
| е                | № 40,36,26,33, | Овощи по сезону (весна-лето)                       | 100             | 3,4                | 3,7         | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61       | 4,1         | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4           |
| н                | 24,73,74,75    | (свежие огурцы и помидоры, икра овощная в          |                 |                    |             |               |                                   |              |             |            |             |                           |            |               |               |
| ь                |                | ассортименте, салаты из капусты, овощей и фруктов) |                 |                    |             |               |                                   |              |             |            |             |                           |            |               |               |
|                  | № 590          | Кисель из плодов фруктов+ витамин С                | 200             | 0,4                | 0,2         | 39,8          | 81                                | 0,02         | 1,86        | 7,6        | 0,28        | 17,4                      | 35,6       | 5,4           | 0,264         |
|                  | пр             | Хлеб йодированный                                  | 30              | 1,7                | 0,15        | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108      | 1,3         | 23                        | 87         | 33            | 2             |
|                  |                | <b>Итого:</b>                                      | <b>860</b>      | <b>32,73</b>       | <b>31,1</b> | <b>143,39</b> | <b>906,25</b>                     | <b>1,11</b>  | <b>83,5</b> | <b>473</b> | <b>9,84</b> | <b>589</b>                | <b>616</b> | <b>166,55</b> | <b>14,129</b> |

| 1 неделя среда |                |  |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |             |                           |            |               |              |
|----------------|----------------|--|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|------------|---------------|--------------|
| Дни            | №<br>Рецептуры | Прием пищи, наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |            |               |              |
|                |                |  |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С           | А           | Е           | Са                        | Р          | Mg            | Fe           |
|                | № 138          | Суп картофельный с горохом                         | 250             | 8,9                | 7,85         | 18,89         | 211,2                             | 0,42         | 9,88        | 1,25        | 0,65        | 91,4                      | 122        | 41,5          | 3,88         |
| 3              | № 422          | Тефтели куриные                                    | 100             | 7,8                | 10,5         | 13,5          | 245,5                             | 0,1          | 1,3         | 4,64        | 0,2         | 68,3                      | 182        | 29,8          | 1,3          |
| Д              | № 148          | Каша пшеничная с маслом                            | 180             | 7,25               | 8,95         | 44,56         | 221,25                            | 0,1          | 0,9         | 0           | 0,9         | 62,3                      | 0,6        | 30,1          | 2,8          |
| е              | № 40,36,26,33, | Овощи по сезону (весна-лето)                       | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61        | 4,1         | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4          |
| н              | 24,73,74,75    | (свежие огурцы и помидоры, икра овощная в          |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |             |                           |            |               |              |
| ь              |                | ассортименте, салаты из капусты, овощей и фруктов) |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |             |                           |            |               |              |
|                | № 647          | Морс (напиток ягодный)+ витамин С                  | 200             | 0,06               | 0,04         | 22,8          | 82,8                              | 20           | 10          | 20          | 0,16        | 7,4                       | 45,6       | 1,2           | 0,14         |
|                | пр             | Хлеб йодированный                                  | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108       | 1,3         | 23                        | 87         | 33            | 2            |
|                |                | <b>Итого:</b>                                      | <b>860</b>      | <b>29,11</b>       | <b>31,19</b> | <b>118,45</b> | <b>892,5</b>                      | <b>21</b>    | <b>47,9</b> | <b>26,6</b> | <b>7,31</b> | <b>270</b>                | <b>632</b> | <b>148,85</b> | <b>17,52</b> |

| Дни | №<br>Рецептуры    | Прием пищи,наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |                |               |
|-----|-------------------|---|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|----------------|---------------|
|     |                   |   |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С           | А           | Е            | Са                        | Р          | Mg             | Fe            |
|     | № 110             | Борщ из капусты скартофелем   | 250             | 5,5                | 7,8          | 14,5          | 195,5                             | 0,05         | 10,7        | 0,1         | 0,145        | 49,8                      | 54,6       | 26,125         | 1,225         |
|     | № 461             | Биточки рубленные из мяса птицы   | 100             | 14,56              | 12,68        | 14,65         | 225,68                            | 0,03         | 23,2        | 0,05        | 0,3          | 112                       | 184        | 25,2           | 1,23          |
| 4   | № 469             | Макароны отварные с маслом  | 180             | 6,48               | 7,1          | 41,26         | 269,9                             | 0,6          | 0           | 0           | 1,95         | 12                        | 87,5       | 7,5            | 0,75          |
| Д   | № 37,60,26,33,    | Овощи по сезону(осень-зима)   | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61        | 4,1          | 17,1                      | 195        | 13,25          | 7,4           |
| е   | 73,74,75,80,81,пр | (овощи отварные,тушеные,соленые,<br>икра овощная,овощи консервированные,салаты) |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |              |                           |            |                |               |
| н   | 482.              |   |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |              |                           |            |                |               |
| ь   | № 588             | Компот из сухофруктов+ витамин С  | 200             | 0,2                | 0            | 20,8          | 84,3                              | 0            | 40          | 0,1         | 0,1          | 7,5                       | 6,8        | 4,2            | 0,3           |
|     | пр                | Хлеб йодированный   | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108       | 1,3          | 23                        | 87         | 33             | 2             |
|     |                   | <b>Итого:</b>   | <b>860</b>      | <b>31,84</b>       | <b>31,43</b> | <b>109,91</b> | <b>907,13</b>                     | <b>1,05</b>  | <b>99,7</b> | <b>0,97</b> | <b>7,895</b> | <b>221</b>                | <b>615</b> | <b>109,275</b> | <b>12,905</b> |

1 неделя пятница

| Дни | №<br>Рецептуры    | Прием пищи,наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |           |            |               | Минеральные вещества (мг) |            |               |               |
|-----|-------------------|---|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-----------|------------|---------------|---------------------------|------------|---------------|---------------|
|     |                   |   |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С         | А          | Е             | Са                        | Р          | Mg            | Fe            |
|     | № 195             | Суп картофельный с клецками   | 250             | 7,29               | 4,56         | 11,25         | 185,5                             | 0,18         | 2,45      | 0,42       | 65,45         | 39,85                     | 29         | 241,15        | 1,658         |
| 5   | № 423             | Тефтели из говядины   | 100             | 11,28              | 14,58        | 18,9          | 254,5                             | 0,23         | 1,68      | 51,5       | 2,15          | 19,85                     | 18,5       | 135,65        | 1,25          |
| Д   | № 257             | Каша гречневая вязкая с маслом  | 180             | 6,8                | 6,9          | 40,3          | 234,78                            | 0,26         | 0,18      | 41,1       | 0,315         | 21,35                     | 90,8       | 13,1          | 1,32          |
| е   | № 37,60,26,33,    | Овощи по сезону(осень-зима)   | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8       | 0,61       | 4,1           | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4           |
| н   | 73,74,75,80,81,пр | (овощи отварные,тушеные,соленые,<br>икра овощная,овощи консервированные,салаты) |                 |                    |              |               |                                   |              |           |            |               |                           |            |               |               |
| ь   | 482.              |   |                 |                    |              |               |                                   |              |           |            |               |                           |            |               |               |
|     | № 590             | Кисель из плодов фруктов+ витамин С   | 200             | 0,4                | 0,2          | 39,8          | 81                                | 0,02         | 1,86      | 7,6        | 0,28          | 17,4                      | 35,6       | 5,4           | 0,264         |
|     | пр                | Хлеб йодированный   | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23        | 0,108      | 1,3           | 23                        | 87         | 33            | 2             |
|     |                   | <b>Итого:</b>   | <b>860</b>      | <b>30,87</b>       | <b>30,09</b> | <b>128,95</b> | <b>887,53</b>                     | <b>1,06</b>  | <b>32</b> | <b>101</b> | <b>73,595</b> | <b>139</b>                | <b>456</b> | <b>441,55</b> | <b>13,892</b> |

Примерное меню обедов по организации питания мобилизованных, тубинфицированных и малоимущих детей 5-11 классы посещающих школу Зима-Осень.

1 неделя понедельник

| Дни | №<br>Рецептуры     | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |            | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |            |               |               |
|-----|--------------------|---|-----------------|--------------------|--------------|------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|---------------|---------------|
|     |                    |   |                 | Б                  | Ж            | У          |                                   | В1           | С           | А (мг)      | Е            | Са                        | Р          | Mg            | Fe            |
|     | № 131              | Суп картофельный с макаронами изделиями       | 250             | 6,5                | 3,8          | 19,8       | 185,5                             | 0,1          | 3,7         | 0,1         | 0,36         | 29,48                     | 64,6       | 23,4          | 0,725         |
|     | № 445              | Бефстроганов из птицы                         | 200             | 14,4               | 13,5         | 3,9        | 245,5                             | 0,14         | 0           | 0           | 0,237        | 19,25                     | 87,5       | 11            | 0,99          |
| 1   | № 465              | Рис отварной                                  | 180             | 9,8                | 10,98        | 48,8       | 255,5                             | 0,21         | 0           | 0,017       | 2,675        | 14,2                      | 147        | 82,5          | 4,6           |
| Д   | № 37,60,26,33,     | Овощи по сезону(осень-зима)                   | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5        | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61        | 4,1          | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4           |
| е   | 73,74,75,80,81, пр | (овощи отварные, тушеные, соленые,            |                 |                    |              |            |                                   |              |             |             |              |                           |            |               |               |
| н   | 482.               | икра овощная, овощи консервированные, салаты) |                 |                    |              |            |                                   |              |             |             |              |                           |            |               |               |
| ь   | № 588              | Компот из сухофруктов+ витамин С              | 200             | 0,2                | 0            | 20,8       | 84,3                              | 0            | 40          | 0,1         | 0,1          | 7,5                       | 6,8        | 4,2           | 0,3           |
|     | пр                 | Хлеб йодированный                             | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2       | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108       | 1,3          | 23                        | 87         | 33            | 2             |
|     |                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>960</b>      | <b>36</b>          | <b>32,13</b> | <b>112</b> | <b>902,55</b>                     | <b>0,82</b>  | <b>69,5</b> | <b>0,94</b> | <b>8,772</b> | <b>111</b>                | <b>588</b> | <b>167,35</b> | <b>16,015</b> |

1 неделя вторник

| Дни | №<br>Рецептуры     | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |             |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |            |               |               |
|-----|--------------------|---|-----------------|--------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|------------|---------------|---------------|
|     |                    |   |                 | Б                  | Ж           | У             |                                   | В1           | С           | А          | Е           | Са                        | Р          | Mg            | Fe            |
|     | № 110              | Щи из капусты с картофелем                    | 250             | 3,56               | 6,89        | 24,89         | 225,5                             | 0,03         | 17,13       | 0,1        | 0,145       | 50,73                     | 38,9       | 18,75         | 0,675         |
| 2   | № 303              | Рыба припущенная с овощами                    | 100             | 19,87              | 14,56       | 18,9          | 211,5                             | 0,21         | 4,56        | 368,9      | 0,415       | 415,5                     | 217        | 55,65         | 1,23          |
| Д   | № 472              | Пюре картофельное                             | 180             | 3,8                | 5,6         | 41,1          | 256,5                             | 0,48         | 34,1        | 95,5       | 3,6         | 65,5                      | 42,5       | 40,5          | 2,56          |
| е   | № 37,60,26,33,     | Овощи по сезону(осень-зима)                   | 100             | 3,4                | 3,7         | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61       | 4,1         | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4           |
| н   | 73,74,75,80,81, пр | (овощи отварные, тушеные, соленые,            |                 |                    |             |               |                                   |              |             |            |             |                           |            |               |               |
| ь   | 482.               | икра овощная, овощи консервированные, салаты) |                 |                    |             |               |                                   |              |             |            |             |                           |            |               |               |
|     | № 590              | Кисель из плодов фруктов + витамин С          | 200             | 0,4                | 0,2         | 39,8          | 81                                | 0,02         | 1,86        | 7,6        | 0,28        | 17,4                      | 35,6       | 5,4           | 0,264         |
|     | пр                 | Хлеб йодированный                             | 30              | 1,7                | 0,15        | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108      | 1,3         | 23                        | 87         | 33            | 2             |
|     |                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>860</b>      | <b>32,73</b>       | <b>31,1</b> | <b>143,39</b> | <b>906,25</b>                     | <b>1,11</b>  | <b>83,5</b> | <b>473</b> | <b>9,84</b> | <b>589</b>                | <b>616</b> | <b>166,55</b> | <b>14,129</b> |

1 неделя среда

| Дни | №<br>Рецептуры     | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества г |              |               | Энергитическая<br>ценность(ккалл) | Витамины(мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |            |               |              |
|-----|--------------------|---|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|------------|---------------|--------------|
|     |                    |   |                 | Б                  | Ж            | У             |                                   | В1           | С           | А           | Е           | Са                        | Р          | Mg            | Fe           |
|     | № 138              | Суп картофельный с горохом                    | 250             | 8,9                | 7,85         | 18,89         | 211,2                             | 0,42         | 9,88        | 1,25        | 0,65        | 91,4                      | 122        | 41,5          | 3,88         |
| 3   | № 422              | Тефтели куриные                               | 100             | 7,8                | 10,5         | 13,5          | 245,5                             | 0,1          | 1,3         | 4,64        | 0,2         | 68,3                      | 182        | 29,8          | 1,3          |
| Д   | № 148              | Каша пшеничная с маслом                       | 180             | 7,25               | 8,95         | 44,56         | 221,25                            | 0,1          | 0,9         | 0           | 0,9         | 62,3                      | 0,6        | 30,1          | 2,8          |
| е   | № 37,60,26,33,     | Овощи по сезону(осень-зима)                   | 100             | 3,4                | 3,7          | 6,5           | 71,25                             | 0,21         | 2,8         | 0,61        | 4,1         | 17,1                      | 195        | 13,25         | 7,4          |
| н   | 73,74,75,80,81, пр | (овощи отварные, тушеные, соленые,            |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |             |                           |            |               |              |
| ь   | 482.               | икра овощная, овощи консервированные, салаты) |                 |                    |              |               |                                   |              |             |             |             |                           |            |               |              |
|     | № 647              | Морс (напиток ягодный)+ витамин С             | 200             | 0,06               | 0,04         | 22,8          | 82,8                              | 20           | 10          | 20          | 0,16        | 7,4                       | 45,6       | 1,2           | 0,14         |
|     | пр                 | Хлеб йодированный                             | 30              | 1,7                | 0,15         | 12,2          | 60,5                              | 0,16         | 23          | 0,108       | 1,3         | 23                        | 87         | 33            | 2            |
|     |                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>860</b>      | <b>29,11</b>       | <b>31,19</b> | <b>118,45</b> | <b>892,5</b>                      | <b>21</b>    | <b>47,9</b> | <b>26,6</b> | <b>7,31</b> | <b>270</b>                | <b>632</b> | <b>148,85</b> | <b>17,52</b> |