

Согласовано
Директор
"МБОУ "Лучистовская школа"
А.Н. Дубчак
" " " 2024г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Традиции"
г.Симферополь
А.В. Кордончик
" " " 2024г.



Основное (организованное) меню обедов для одноразового питания учащихся льготных категорий 5 - 11 классов, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет
общеобразовательных школ Алуштинского района

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)

1 день (Понедельник)

129	Суп с макаронными изделиями и картофелем		250	2,90	4,15	12,20	97,75
271	Котлеты домашние		110	13,37	25,54	10,07	322,83
321	Капуста тушеная		250	5,16	8,09	23,57	187,75
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40
573(пр)	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,40	0,65	19,90	99,00
	ИТОГО	800	920	29,99	38,91	130,25	990,13
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)

2 день (Вторник)

52	Салат из свеклы отварной		100	1,41	6,01	8,26	92,80
117	Суп из овощей с фасолью		250	4,00	4,93	9,23	97,25
435	Гуляш из мяса птицы		125	21,23	25,64	8,68	372,73
303	Каша пшенная		180	5,02	6,01	28,73	189,00
354	Кисель из яблок сушеных		180	0,21	0,01	29,54	136,08
338	Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО	800	1035	39,54	43,99	139,68	1154,46

3 день (Понедельник)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
150	Икра кабачковая (промышленного производства)		100	1,90	8,90	7,70	118,00
114	Суп картофельный с крупой		250	2,78	3,53	9,80	82,00
296	Котлета рублен.запечен с соусом молочным		110	10,45	13,90	10,70	210,10
312	Пюре картофельное		180	3,68	5,76	24,53	164,70
389	Сок фруктовый		180	0,54	0,00	31,50	128,16
581(пр)	Кондитерские изделия		50	12,95	7,35	37,50	183,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО	800	960	38,81	40,36	162,25	1082,16

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)

4 день (Четверг)

70	Овощи натуральные по сезону		100	1,12	0,10	3,50	20,00
82	Борщ с капустой и картофелем		250/5	1,80	4,92	10,93	103,75
341	Котлеты "Пермские"		110	6,15	11,75	4,63	148,50
203	Макаронные изделия отварные		180	6,55	6,94	36,55	234,86
349	Компот из смеси сухофруктов		180	0,60	0,08	28,81	119,52
338	Фрукты свежие		150	0,60	0,60	14,70	70,50
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО	800	1050	22,58	25,23	134,72	869,93

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
	5 день (Пятница)						
86	Салат "Бурячок"		100	2,20	6,20	8,80	100,00
96	Рассольник ленинградский		250	2,02	5,09	11,98	107,25
301	Рыба, запеченная с яйцом		110	7,70	4,29	9,35	112,20
303	Каша рисовая		180	3,07	5,00	31,89	184,86
459	Чай с лимоном		200	0,30	0,10	9,50	40,00
338	Фрукты свежие		150	2,25	0,75	31,50	144,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО	800	1080	24,06	22,35	143,54	884,51
	Вторая неделя						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
	6 день (Среда)						
21	Салат из припущ.-й моркови		100	1,20	6,00	11,20	104,00
118/109	Суп с клецками		250	5,60	4,80	10,18	115,00
294	Котлеты, рубленные из птицы		110	17,44	16,76	16,28	286,00
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе		180	3,92	15,11	27,19	259,20
389	Сок фруктовый		180	0,90	0,00	18,18	76,32
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО	800	900	34,81	43,51	118,62	1013,32
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
	7 день (Вторник)						
52	Салат из свеклы отварной		50	0,70	3,01	4,13	46,40
76	Сельдь с луком		50	5,06	6,69	1,64	87,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	2,43	5,95	7,90	95,00
395	Вареники с картофелем		250	26,78	6,86	49,24	366,22
433	Сметана 15 %		15	0,36	2,25	0,49	23,63
461	Чай каркаде		200	0,00	0,01	14,00	56,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО	800	895	41,09	25,61	113,00	847,04
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
	день 8 (Среда)						
47	Салат из квашенной капусты		100	1,77	5,00	8,46	85,70
119	Суп картофельный с рыбой		250	11,80	3,90	10,80	125,50
274	Зразы рубленные		110	9,57	13,28	9,79	221,10
312	Пюре картофельное		180	3,68	5,76	24,53	164,70
389	Сок фруктовый		180	0,90	0,00	18,18	76,32
573(пр)	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,40	0,65	19,90	99,00
	ИТОГО	800	930	35,68	29,07	121,17	912,72

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
	9 день (Четверг)						
21	Салат из соленых огурцов с луком		100	0,85	5,05	2,58	59,10
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	4,92	10,93	103,75
280/331	Фрикадельки в соусе		100/40	11,33	14,95	14,15	240,00
303	Каша пшеничная		180	4,80	5,09	29,47	182,88
338	Фрукты свежие		150	2,25	0,75	31,50	144,00
354	Кисель из яблок сушеных		180	0,21	0,01	29,54	136,08
573(пр)	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО	800	1100	28,53	31,76	163,60	1085,41

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
	день 10 (Пятница)						
27	Салат из свеклы и моркови		100	1,30	6,10	7,30	89,00
102	Суп картофельный с горохом		200	4,39	4,22	13,23	118,60
310	Шницель рыбный натуральный		125	18,33	1,67	8,83	123,33
144	Рагу из овощей с кашей		180	4,65	15,05	32,91	291,43
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,80
338	Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО	800	995	36,25	28,44	144,61	998,36

Факт	33,13	32,92	137,14	983,80
Норма	31,50	32,20	134,05	952,00
% выполняемости	105	102	102	103