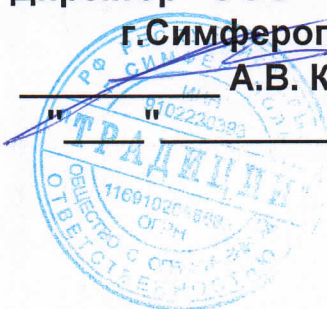


Согласовано
Директор
"МБОУ "Лучистовская школа "
А.Н. Дубчак
" " " 2024г



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



Основное (организованное) меню горячего питания (завтрак) учащихся 5-11 классов, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Первая неделя

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

1 день

1	Бутерброд с маслом сливочным		35/10	2,66	8,43	16,75	153,00
15	Сыр (порциями)		20	4,64	5,90	0,00	72,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/с		200/10	6,11	10,72	32,38	251,00
462	Какао с молоком		180	2,97	2,61	12,42	84,60
573(пр)	Хлеб пшеничный		35	2,66	0,28	17,22	81,90
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		60	4,08	0,78	23,88	118,80
	ИТОГО	550	550	23,12	28,72	102,65	761,30

2 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
	Завтрак			Б	Ж	У	
47	Салат из квашеной капусты		100	1,71	5,00	8,46	85,70
234	Котлеты рыбные		120	15,22	4,90	10,66	148,00
312	Пюре картофельное		180	3,68	5,76	24,53	164,70
579	Чай с шиповником		200	0,40	0,10	18,40	77,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		60	4,08	0,78	23,88	118,80
	ИТОГО	550	730	30,40	17,11	120,36	758,00

3 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
	Завтрак			Б	Ж	У	
223	Запеканка из творога с йогуртом		140/50	24,44	16,63	26,24	351,50
338	Фрукты свежие		150	2,25	0,75	31,50	144,00
467	Напиток из цикория с молоком		200	6,00	1,00	8,00	65,00
581(пр)	Кондитерские изделия		38	2,21	1,76	28,13	137,25
	ИТОГО	550	578	34,90	20,14	93,87	697,75

4 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
	Завтрак			Б	Ж	У	
21	Салат из соленых огурцов с луком		100	0,85	5,05	2,58	59,10
362	Жаркое из сердца		250	19,25	3,25	18,13	180,00
389	Сок фруктовый		180	0,90	0,00	18,18	76,32
573(пр)	Хлеб пшеничный		70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		60	4,08	0,78	23,88	118,80
	ИТОГО	550	660	30,40	9,64	97,20	598,02

5 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
	Завтрак			Б	Ж	У	
188/223	Тефтели мясо-крупяные		95/50	10,43	23,70	12,30	304,50
312	Пюре картофельное		110	2,25	3,52	14,99	100,65
321	Капуста тушеная		110	2,27	3,56	10,37	82,61
359	Кисель из сока плодового		180	0,28	0,00	35,46	144,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		60	4,08	0,78	23,88	118,80
	ИТОГО	550	675	24,62	32,12	131,44	914,36

Вторая неделя

6 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	
65	Бутерброды с сыром (3-й вариант)		50	7,20	13,00	10,00	186,00
177	Каша пшенная с изюмом		200/10	8,19	11,90	46,19	326,00
338	Фрукты свежие		125	1,88	0,63	26,25	120,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20
467	Напиток из цикория с молоком		200	6,00	1,00	8,00	65,00
	ИТОГО	550	625	25,99	27,05	106,36	776,20

7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	
85	Салат "Любительский"		100	1,80	10,10	7,10	126,00
235	Шницель рыбный натуральный		120	14,88	16,58	9,58	248,73
311	Картофель в молоке		180	4,22	4,47	23,69	151,92
457	Чай с сахаром		200	0,20	0,10	9,30	38,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		60	4,08	0,78	23,88	118,80
	ИТОГО	550	730	30,50	32,60	107,99	847,25

8 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	
260	Гуляш		80/50	12,77	16,90	33,83	370,80
203	Макароны отварные		145/5	5,46	5,79	30,46	205,50
321	Капуста тушеная		140	2,89	4,53	13,20	105,14
389	Сок фруктовый		180	0,90	0,00	18,18	76,32
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		60	4,08	0,78	23,88	118,80
	ИТОГО	550	650	26,10	27,99	119,54	876,56

9 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	
75	Икра морковная		100	2,01	0,10	20,55	91,20
372	Биточки из птицы припущенные		110	22,00	19,80	11,79	312,71
276	Омлет с отварным картофелем		180	12,42	15,48	12,78	241,20
579	Чай с шиповником		180	0,36	0,09	16,56	69,30
573(пр)	Хлеб пшеничный		70	5,32	0,56	34,44	163,80
	ИТОГО	550	640	42,11	36,03	96,12	878,21

10 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Завтрак			Б	Ж	У	
265	Запеканка из макарон с творогом		135	9,25	3,31	27,54	353,70
182	Каша жидкая молочная гречневая с м/с		200/10	9,09	12,99	35,18	295,00
386	Кисломолочный напиток (простокваша)		200	6,00	1,00	8,00	65,00
338	Фрукты свежие		150	0,60	0,60	14,70	70,50
	ИТОГО	550	695	24,94	17,90	85,42	784,20

	Б	Ж	У	(ккал)
Факт	598	29,31	24,93	106,09
Норма	550	22,50	23,00	95,75
% выполнения	109	130	108	111