

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

Лавренова С.Е.

« *09* » 2023 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Аутсорсинг»

Лавренова

Лавренова С.Е.

_____ 2023 года.



Меню Дополнительной соц. поддержки обучающихся из малоимущих семей 5-11 классов

Основание:

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Возрастная категория: 12-17 лет

День: первый

Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,16	8,5	66,5	0,05	4,3	-	7,23	24	44,5	30,3
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6
255	Печень по-строгоновски (60/40)	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	3,44	33,24	239,32	17,47
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8	.	0,07	15,3	4,6	6,4
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10
	Соль иодированная	1											
ИТОГО		840	31,6	27,29	119,62	819,68	0,54	11,5	2443	29,2	125,2	480,36	113,4

День: второй

Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5	0,01	4	1	-	32,5	37,5	19,2
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12
294 331	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом (60/40)	100	10,2	11,92	12,6	199,8	0,06	1	45,9		45,5	16,5	66,9

309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10
	Соль иодированная	1											
ИТОГО		860	23,64	27,56	114,91	797,38	0,27	21,5	46,9	4,12	153,2	241,37	175,6

День: третий

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
48	Салат витаминный с маслом растительным	100	0,8	6,1	5,25	79,4	0,03	8,8		2,8	19,3	30,8	18,1
103	Суп картофельный с вермишелью на курином б-не	250	2,68	2,8	16,3	118,25	0,1	7,5		1,4	29,2	67,6	27,3
256	Мясо тушеное (свинина 60/40)	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18		2,58	19,08	65,25	11,11
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8		0,07	15,3	4,6	6,4
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10
	соль иодированная	1											
ИТОГО		840	25,92	44,98	103,41	940,35	0,48	17,3	0	7,91	109,9	455,35	235,8

День: четвертый

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10	7,3	125,1	0,03	9,6		4,5	31,16	43,16	19,5
99/105	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	250	11,68	11,4	11	203,85	3,66	0,09	10	1,6	40,45	16	175,9
291	Плов из мяса птицы	250	21,1	13,12	44,6	381,6	0,13	7,5	24,25	0,6	52,8	219,1	67,55
388	Напиток из шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79,38	0,01	90		68	190,2	3,1	3,1
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10
	Соль иодированная	1											
ИТОГО		810	36,18	35,24	89,4	831,93	3,87	107	34,25	75,06	323,8	323,76	276,1

День: пятый

Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,16	8,5	66,5	0,05	4,3	-	7,23	24	44,5	30,3
84	Борщ с картофелем и фасолью на кур. бульоне	250	7,9	5,5	14,2	149	0,1	7,03	12,6	2,4	55,7	50,6	131,6
234	Котлета или биточек рыбный с соусом 60/50	110	7,9	5,94	10,2	126,96	0,06	0,96	20,16	3,48	61,56	138,36	47,64
329			1,8	5,65	6,2	82,95	0,02	0,2	0,2		47,7	7,9	41,16
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79		0,2	44,4	103,9	33,3

349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10
б/н	Сушки	20	2,14	0,34	14,24	52,2							
	Соль иодированная	1											
ИТОГО:		870	26,92	24,12	128,14	816,43	0,45	35	32,96	13,85	247,9	429,06	323,7

День: шестой

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
б/н	Кабачковая икра	100	0,25	0	35,8	144,2	0,03	1,2		2,3	98,5	55,6	17,16
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12	141,25	0,08	8,4		2,35	31,15	56,7	24,2
243	Сосиска отварная	100	10,4	23,9	0,37	260,5				0,6	19,2	98,6	10,6
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3
346	Компот из свежих плодов (мандарины, апельсины)	200	0,44	0,1	33,88	141,2	0,02	12		0,02	23	11,5	7,7
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,02			0,36	9,2	42,4	10
	Соль иодированная	1											
ИТОГО:		880	23,54	35,32	131,25	978,05	0,24	21,6	0	7,09	191,5	326,8	101,6

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рец.			Пищевые вещества (г.)				Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
--------	--	--	-----------------------	--	--	--	----------------	--	--	--	----------------------	--	--

ИТОГО:		805	20,8	46,08	88,24	843,75	0,55	27,7	0	9,03	113,7	333,45	104,9
---------------	--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	----------	-------------	--------------	---------------	--------------

День: девятый

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5	0,01	4	1	-	32,5	37,5	19,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12
297 329	Фрикадельки из мяса птицы с соусом (60/40)	100	9,6	12,42	9,66	189,96	0,32	2,26	43,55	105,5	70,6	65,25	62
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6
349	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,4	47,2	146,8	0,02	0,8		0,2	5,8	46	33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10
	Соль иодированная	1											
ИТОГО:		860	22,59	32,08	134,56	838,65	0,49	22,8	44,55	108,7	171	313,29	165,9

День: десятый

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,11	5,16	11	90,1	0,02	16,8		15,4	33,5	29,3	16

96	Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне	250	2,9	5,3	12	141,3	0,08	8,4		2,35	31,15	56,7	24,2
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,2	61,6	53,79	72	19,98
309	Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3
348	Компот из изюма	200	0,15	0,15	27,8	114,6	0,05	0,9		0,08	14,2	4,4	5,1
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6
	Соль иодированная	1											
ИТОГО:		850	27,03	31,29	106,85	852,3	0,41	26,9	30,2	80,89	143	224,4	97,18