

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

« _____ » _____ 20 _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____

« _____ » _____ 20 _____

Дополнительная мера социальной поддержки обучающихся из малоимущих семей с 5-11 класс

Основание:

1. 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
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12- и старше лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие (огурец)	100	0.70	0.10	1.90	8.00	0.03	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	8,4	2,4	23,5	149,9	0,23	0,8		17,8	42,3	76,6	29,6	2,1
255	Печень по-строгоновски	100	17.44	16.77	2,9	221,0	0.22	1,0	15,3	2,6	21,8	154,0	22.20	3.63
309	Рис отварной	180	4,05	5,96	40,75	233,0	0.05	-	-	0,4	1,5	67,72	37,7	0,58
388	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.38	0.01	90.00		0.68	19.21	3.09	3.10	0.50
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	34,8	26,64	109,71	811,48	0,8	96,70	15,3	22,38	120,21	412,41	128,2	9,39

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с р/масл.	100	0,94	4,01	5,5	61,87	0.01	4,4	-	1,8	23,6	27,1	13,8	0,87
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	6,2	5,3	17,25	141,6	0,07	16,1	13,1	2,4	50,75	81,1	22,1	0,8
294	Котлеты рубленые (из мяса птицы)	100	17,4	16,7	16,2	285,5	0,9	0,9	33,6	68,4	59,76	80,0	22,2	3,6
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,3	22,7	164,7	0,17	21,8	-	0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
349	Компот из сухофруктов)	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	32,42	32,54	112,4	893,39	1,42	43,85	46,7	74,0	181,11	394,1	128,7	9,15

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Помидор порционный	100	1,1	0,2	3,8	22	0,03	29,7	-	-	14	-	20,0	-
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	6,22	3,12	17,52	135,20	0,12	8,52	10,50	1,45	30,40	93,22	40,17	1,33
256	Мясо тушеное (свинина)	100 (50/50)	10,58	28,17	2,56	305	0,01	1,33						
302	Каша рассыпчатая (греча)	180	10,42	11,66	46,44	332,10	0,25	-	-	0,73	23,06	203,93	162,99	6,68
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	32,06	44,45	113,8	1002,34	0,69	41,15	10,5	3,04	104,16	395,55	252,06	15,51

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55	Сала:т свекла с соленым огурцом	100	1,3	5,8	6,5	85,2		3,1	-	2,8	27,3	35,8	17	1
84	Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне	250	7,10	5,41	14,23	144,70	0,11	6,97	10,50	2,46	55,38	125,15	47,35	1,91
291	Плов из мяса птицы	220	18,5	9,3	39,2	287,2	0,1	6,6	44	3,2	99	60,6	5,4	2,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		800	31,08	21,74	110,71	756,82	0,48	17,32	54,5	9,66	229,28	323,55	107,05	6,79

ИТОГО:	810	25,1	38,09	112,13	893,1	0,49	19,81	13,71	4,61	196,87	292,75	111,88	7,25
---------------	------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови и яблок	100	1,05	0,16	8,5	39,9	0,05	4,3		0,3	23,9	44,5	30,3	1,0
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	6.22	3.12	17.52	135.20	0.12	8.52	10.50	1.45	30.40	93.22	40.17	1.33
290	Птица тушеная в соусе	100 (70/30)	9,85	20,01	3,12	142,2	0,03	0,58	26,0	0,4	26,5	66,9	13,86	0,9
302	Каша рассыпчатая (гречка)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99	6.68
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,66	-	0,4	29,2	21	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	31,72	36,18	126,36	889,12	072	14,06	36,5	4,08	139,04	445,91	254,62	12,59

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	Салат из квашеной капусты или свежей кап.	100	1,7	5,00	8,45	85,70	0,01	19,82	-	15,40	52,25	33,95	16,02	0,66
45		100	1,3	3,2	6,5	60,4		17,1						
99	Суп овощной (на курином бульоне)	250	5.13	5.28	9.21	115.20	0.08	10.65	10.50	2.36	36.05	74.93	33.65	0.99
12	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	220	23,4	37,05	20,68	481,47	0,11	8,5	2,86	0,44	44,1	5,6	55,8	5,39
342	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86

ИТОГО:	860	36,38	43,66	123,26	1044,54	0,49	116,83	40,1	10,44	130,23	414,95	124,15	8,97
---------------	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	34,8	26,64	109,71	811,48
2 день	32,42	32,54	112,4	893,39
3 день	32,06	44,45	113,8	1002,34
4 день	31,08	21,74	110,71	756,82
5 день	24,26	25,57	99,67	741,24
6 день	25,1	38,09	112,13	893,1
7 день	31,72	36,18	126,36	889,12
8 день	35,62	48,93	92,62	942,91
9 день	28,91	36,12	111,43	929,16
10 день	36,38	43,66	123,26	1044,54
Итого за весь период:	312,35	353,92	1112,09	8904,1
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	31,23	35,39	111,2	890,4
Обед – 30-35% от нормы	30% - от нормы - 90.00, составит 27,9	30% - от нормы - 92.00, составит 27,6	30% - от нормы - 383.00, составит 114,9	30 - от нормы - 2720.00, составит 816,00