Утверждаю
Директор ООО " Школьник"
Баталова Т.Е.

Согласовано:
Директор школа № 22
Самарцева М.В.

Экспертное заключение № 66-20-005/12-351 от 5 февраля 2020г

Примерное 2-х недельное меню рациона завтраков и обедов
Пищевой и энеготической ценности приготовляемых блюд
Для учащихся общеобразовательных школ
осенний - зимний - весенний период
Возрастная категория с 11 лет и старше
на 2020 -2021 учебный год

№ рецеп	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эц	витамины (мг)				Минер вещ-ва (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 вариант													
	завтрак													
33	салат из свеклы с мас рас	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0,03	9,5	0	0,1	35,15	42	20,9	1,33
278	тефтели 1 вариант	110	7,8	8,75	10,25	151	0,1	1,4	0,04	1,1	55,3	176,1	3,6	1,56
469/96	макарон изд отварн	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	2,6	6,48	49,56	28,16	1,48
к/о1	Кофейный напит на молоке	200	1,7	1,6	22,5	108,6	0,03	1,2	0	1,01	248	102	28	0,2
тк№1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
	итого	**200**	**20,65**	**29,94**	**91,26**	**714,1**	**0,27**	**12,1**	**0,08**	**4,854**	**353,3**	**392,2**	**84,86**	**4,93**
	обед													
368	банан свежий	**150**	2,25	0,75	31,5	144	0,08	2		0,8	16	56	84	1,2
110	Борщ с капу картоф с сметан	250	4,87	4,62	6,92	87,5	0,04	6	0,01	0,04	21,87	64,62	17,5	1,25
423/04	Бефстроганов	50/50	16,7	11,3	5,9	193	0,05	0,8	0,01	0,05	38	80,8	24	1,9
тк1/3	картофель отварной	200	3,86	5,6	29,2	185,3	0,17	0,8	0	0,36	24,5	141,7	52,1	1,66
591/96	кисель п/ягодный С	200	0	0	42,2	162	0,01	5,12	0	0,2	5,8	9	4,4	0,16
	хлеб крестьян валетек	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,1	104,4	0,1	0	0,6	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	итого		**34,34**	**23,29**	**153,72**	**963,2**	**0,49**	**14,72**	**0,62**	**2,67**	**134,1**	**469,3**	**215**	**8,89**
	итого за день		**54,99**	**53,23**	**244,98**	**1677,3**	**0,76**	**26,82**	**0,69**	**7,524**	**487,4**	**861,5**	**299,9**	**13,82**

	2 вариант													
таб 9-07п	мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	13,8	0	0,2	35	17	11	0,1
тк19/5	Суфле творожное со сгущ мол	200/30	2,94	24,2	27,41	448	0,08	0,46	0,04	0,4	272	366	46,66	1,24
642	какао с молоком	200	3,8	0,67	26	125,11	0,12	1,33	0	0	133	111	25,56	1,5
тк№1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
	итого		**9,9**	**32,56**	**75,8**	**747,11**	**0,29**	**15,59**	**0,08**	**0,644**	**413,4**	**499,5**	**87,42**	**3,2**
	обед													
43/04	салат из капусты свеж мас рас	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	4,15	37,37	27,6	15,16	0,51
124	Щи из свеж капус сметан	250/10	3	7,25	12,6	124,5	0,075	0,2	0,02	0,75	57,25	65,5	2,8	1
388/04	биточки рыбные (горбуша)	100	16,72	5,47	11,72	163	0,11	0,55	0,02	0,66	67,35	213,3	3,2	0,94
465	рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279	0,02	0	0,05	1,06	1,82	81,2	21,6	0,7
388	напиток из шиповника вит С	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0	10	0	0	21,3	2	3,44	0,63
	хлеб крестьн валетек	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,1	104,4	0,1	0	0,6	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	итого		**33,33**	**26,26**	**141**	**933,5**	**0,375**	**43,2**	**0,69**	**7,84**	**213**	**506,8**	**79,23**	**6,5**
	итого за день		**43,23**	**58,82**	**216,8**	**1680,61**	**0,665**	**58,79**	**0,77**	**8,484**	**626,4**	**1006**	**166,7**	**9,7**
	3 вариант													
	Завтрак													
338	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	16	0	0,3	24	16,5	13,5	0,3
305	котлета курин рубленая	100	18,83	4,22	15,75	176	0,09	0	0,03	0,48	14,12	142,2	14,1	1,67
520	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	2,4	0,03	0,2	49,3	115	37	1,34
638	компот из изюма вит С	200	0,46	0,1	28,16	116,2	0,02	0	0	0,1	17	8,1	8,4	0,6
тк№1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
	итого		**23,97**	**11,32**	**100,76**	**677,8**	**0,33**	**18,4**	**0,07**	**1,08**	**104,4**	**281,8**	**73**	**3,91**
	обед													
тк21/1	салат из отвар свек и морк	100	1,33	9,8	7,33	121,66	0,03	7,5	0	0,4	30,3	51	34	1,05
132	Рассольник ленин с смет	250/10	3,5	6,25	22,35	153,5	0,13	11,13	0,1	2	13	93,25	19	1,25
44/8	колбаса отварная	100	5,3	13,6	0,4	166	0,04	0	0,03	0,3	13	142,5	19	1,1
тк 15/3	свекла тушен в молоч соусе	200	0,44	4	22,26	140	0,04	7,72	0,01	2,06	108	564	278	2,42
ттк 11	компот из замор ягодвит С	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0	0,28	0	0,2	7,52	12	12	0,3
	хлеб кресть валетек	70	5,4	0,6	35,8	174	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,1	104,4	0,2	0	1,2	1,68	42	189	56,4	2,34
	итого		**20,13**	**35,05**	**125,66**	**929**	**0,48**	**26,63**	**1,34**	**7,02**	**220,7**	**1074**	**423,2**	**8,84**

	итого за день		**44,1**	**46,37**	**226,42**	**1606,8**	**0,81**	**45,03**	**1,41**	**8,1**	**325,1**	**1356**	**496,2**	**12,75**
	4 вариант													
451	завтрак котлета мясная	100	14,2	11,4	13	213	0,08	0	0	0,8	21	129	26	1,5
534/04	капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,031	42	0,04	2,2	29,28	159	5,86	2,31
630/96	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,02	0	0,08	0	126	50	15,4	0,4
ткN°1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
	итого		**21,78**	**28,88**	**99,2**	**714,7**	**0,161**	**42**	**0,16**	**3,044**	**184,7**	**360,5**	**51,46**	**4,57**
ТКN°1	помидор порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,05	25	0,06	1,48	14	26	20	0,9
160	суп молочный с мак изд	250	7	7,9	24,7	282	0,05	0,8	0,05	0,5	148	168,3	2	0,6
274	мясо тушен совощ в соу	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	0,2	0,71	42,3	201	4,87	2,09
695/96	Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	29,18	125,4	0,08	0,04	0,02	0,6	50,8	180	2,16	0,9
ттк81	Витамин напиток Вита Лайт	200	0	0	7,5	30	0,01	28	0	0,1	12,8	4,6	2,9	0
	хлеб крестьн валетек	52,8	4,01	0,28	17,32	87,72	0,06	0	0	0,32	12,4	17,4	3,69	0,315
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,1	104,4	0,1	0	0,6	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	итого		**43,04**	**30,41**	**97,52**	**949,52**	**0,38**	**59,04**	**0,33**	**3,71**	**280,3**	**597,3**	**35,62**	**4,805**
	итого за день		**64,82**	**59,29**	**196,72**	**1664,22**	**0,541**	**101**	**0,49**	**6,754**	**465**	**957,8**	**87,08**	**9,375**
	5 вариант													
41/03	Вареники ленивые с маслом	200,1	24,28	18,42	30,76	422	0,04	0,38	0,05	0,6	242	283	37,5	1,09
642	какао с молоком	200	4,08	0,54	32,5	118	0,12	1,59	0	0	152	111	21,3	0,48
тк3/11	бутерброд с сыром	50/30	3,28	9,08	17,1	234	0,31	0,21	0,06	0,63	305,7	200	20,4	0,57
	итого		**31,64**	**28,04**	**80,36**	**774**	**0,47**	**2,18**	**0,11**	**1,23**	**699,7**	**594**	**79,2**	**2,14**
	обед													
таб24	помидор св	100	1,1	0,2	3,8	16,5	0,06	1,75	0	0,7	14	26	20	0,9
135	суп из овощей со сметан	250/10	4,5	13,2	10,85	252,25	0,15	7,01	0,08	3	78,42	177,5	2,7	1,75
305	котлета курин запечен	100	8,3	4,22	15,75	176	0,08	0	0,02	0,28	14,1	22,5	1,41	1,67
тк9/3	морковь с зел горош молоч соус	200	3,86	8,53	13,06	244	0,09	3,4	0,03	0,2	82,41	108	4,4	1,1
ттк11а	компот из клубн замор вит с	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0,1	0	7,52	92,8	1,54	0,3
	хлеб крестьн валетек	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,1	104,4	0,1	0	0,6	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	итого		**24,62**	**27,25**	**98,88**	**949,59**	**0,526**	**52,16**	**0,83**	**5,4**	**224,4**	**544**	**63,08**	**8,44**
	итого за день		**56,26**	**55,29**	**179,24**	**1723,59**	**0,996**	**54,34**	**0,94**	**6,63**	**924,1**	**1138**	**142,3**	**10,58**

	6 вариант													
	завтрак													
таб 24	огурец свежий порц	100	0,7	0,1	1,9	11	0,05	0,7	0,06	1,48	17	21,66	14	0,5
тк3/7	рыба припущ в мол с овощ	100/60	10,2	4,2	42	134	0,12	2,5	0,04	2,8	110	310	9,2	1,14
тк1/3	картоф отварн	200	4	8	31,6	149,6	0,17	29	0	0,2	24	108	44	1,6
630	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,02	1,33	0	0	126	50	15,4	0,4
тк3/97	бутерброд с сыром с маслом	50/20/25	10,4	25,5	17,3	300,4	0,03	0,21	0,02	0,8	107	203	20,4	0,65
			26,82	**39,15**	**108,7**	**676**	**0,39**	**33,74**	**0,12**	**5,28**	**384**	**692,7**	**103**	**4,29**
	итого													
	обед													
71	помидор св	100	1,1	0,2	3,8	16,5	0,06	1,75	0	0,7	14	26	20	0,9
338/11	фрукт свежий яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	7,5		0,3	24	16,5	13,5	0,33
138/04	суп картоф с крупой с смет	250/10	7	6,75	19,25	161,5	0,05	0,75	0,02	0,05	201,8	168,3	2,5	0,5
431/96	макаронник с мясом	200/5	12,43	14	26,3	281	0,022	29,75	0	2,87	23,11	185,2	4,67	2,8
631/04	компот из яблок С	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0,08	12	2,4	0	0,8
406	пирожок печеный с повидл	50	2,88	1,17	27,78	133	0,05	0,02	0,03	0,72	9,7	28,4	11,6	0,68
	хлеб крестьн валетек	52,8	4,01	0,28	17,32	87,72	0,06	0	0	0,32	12,4	17,4	3,69	0,315
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,04	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		**30,86**	**23,68**	**144,85**	**925,92**	**0,372**	**39,77**	**0,09**	**5,6**	**311**	**507,4**	**74,76**	**7,885**
	итого за день		**57,68**	**62,83**	**253,55**	**1601,92**	**0,762**	**73,51**	**0,21**	**10,88**	**695**	**1200**	**177,8**	**12,175**
	7 ВАРИАНТ													
	завтрак													
таб№9	апельсин свежий	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,9	0	0,3	51	35	20	0,5
311/0,4	Каша пшенмолоч смасл	200/10	6,5	6	26,32	168	0,04	2	0,09	0,2	13	112,7	32,9	1,05
тк3/97	бутерброд с полукопч колб	50/30	10,6	16,52	49,6	310	0,09	0	0	0,45	22,4	59,9	18,4	1,54
к/о	Кофейный напит на молок	200	1,7	1,6	22,5	108,6	0,03	1,2	0	0	248	132	28	0,2
	итого		**20,2**	**24,42**	**110,52**	**650,6**	**0,22**	**4,1**	**0,09**	**0,95**	**334,4**	**339,6**	**99,3**	**3,29**
	обед													
к.о.1	огурец свежий порц	100	0,7	0,1	1,9	11	0,05	0,7	0,06	1,48	17	30	14	0,5
	мясо для супа	**20**	0,51	3,36	0	50,8	0	0	0	0,03	4,5	27,6	4,65	0,25
139	суп картоф с боб с мясом	250/20	6,2	5,8	22,4	168	0,2	0,87	0,01	1	49,25	173,3	4,8	0,35
тк2/7	рыба отвар под марин	180	15,8	12,4	10,4	215	0,12	5,69	0,1	0,45	74,44	291	8,7	1,58
	пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	0,1	3,7	0,3	0,1	54	112	40	1,4

649	напиток лимонный С	200	0,2	0	26	106	0	8	0	0	12	4	4	0,21
406/11	пирож печен с морков фарш	50	3,05	1,72	19,2	104	0,06	0,08	0,06	0,8	35,1	35,1	1,65	0,6
	хлеб крестьн валетек	52,8	4,01	0,28	17,32	87,72	0,06	0	0	0,32	5,28	17,4	3,69	0,315
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,1	104,4	0,1	0	0,6	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	итого		**38,63**	**25,98**	**146,72**	**996,92**	**0,69**	**19,04**	**1,13**	**5,02**	**272,6**	**785,2**	**109,7**	**7,545**
	итого за день		**58,83**	**50,4**	**257,24**	**1647,52**	**0,91**	**23,14**	**1,23**	**5,97**	**607**	**1125**	**209**	**10,835**
	8 вариант													
	завтрак													
тк19/5	суфле творожн со сгущ мол	200/30	29,4	24,2	47,4	448	0,25	7,64	0,02	1,55	272	352	2,5	1,24
385	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,46	0,04	0	102	180	2,8	2
695/96	Ватрушка с повидлом	75	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	0,11	0	9,75	26,75	10,88	0,68
	итого		**37,99**	**31,06**	**84,58**	**693,75**	**0,38**	**8,15**	**0,17**	**1,55**	**383,8**	**558,8**	**16,18**	**3,92**
	обед													
ТК№1	огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0,21	0	0,1	17	30	14	0,05
	сметана для супа	**15**	0,375	3	5,1	30,8	0,003	0,45	0,02	0,06	12,9	9	1,2	0,03
157/04	солянка домашняя с смет	250/15	5,2	7	3,2	97,5	0,005	2,5	0	0,5	40	1	1,75	0,8
285/96	омлет с сыром с маслом	175/5	21,5	25,31	33,66	417	0,12	0,39	0,02	0,09	313	374	2,6	0,33
ттк13	напиток из кураги С	200	0,39	0,02	18,8	67,4	0,03	0,05	0	1	13	36,6	7,9	0,24
	колбаса отварная	100	6,4	11,1	12,8	128	0,11	0	0,05	0,2	14	89	11	0,8
	хлеб крестьн валетек	52,8	4,01	0,28	17,32	87,72	0,06	0	0	0,32	5,28	17,4	3,69	0,315
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,1	104,4	0,1	0	0,6	0,84	21	94,8	28,2	0,23
	итого		**42,54**	**47,53**	**112,88**	**943,82**	**0,458**	**3,6**	**0,7**	**3,11**	**436,2**	**651,8**	**70,34**	**2,795**
	итого за день		**80,53**	**78,59**	**197,46**	**1637,57**	**0,838**	**11,75**	**0,87**	**4,66**	**819,9**	**1211**	**86,52**	**6,715**
	9 вариант													
	завтрак													
338	яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	16	0	0,3	24	16,5	13,5	0,3
300/12	филе куриное отварное	100	21,1	13,6	0	206	0,04	0	0,03	0,3	39	142,5	20	1,8
129/11	капуста отварная	200	1,4	8,3	4,3	99	0,03	24	0,18	0,2	126	25	13	0,6
702	компот из кураги вит С	200	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,4	0	0,2	31,8	1,25	6	0,96
тк№1	бутерброд с маслом сливоч	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0,04	0,044	8,4	22,5	4,2	0,36
	хлеб крестьян валет	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	итого		**28,6**	**30,31**	**96,2**	**707,6**	**0,2**	**40,4**	**0,25**	**1,424**	**236,1**	**230,2**	**61,53**	**4,4**
	обед													

таб2 /07г	яйцо вареное	40	5,1	4,6	42	157	0,03	0,2	0,1	0,2	2	8	1	1
168/04	суп- пюре из овощей с грен	250/10	3,5	5,8	12,9	118	0,1	8,25	0,1	0,082	191,2	174,2	0,39	0,096
423	бефстроганов	50/50	16,7	11,3	5,9	193	0,14	0,27	0,8	0,035	38	127	2,4	0,19
508	каша гречневая рассыпчат	200	9,94	7,48	47,78	307	0,24	0	0,02	0	17,3	278	5,02	0,5
388/11	напиток из шиповника С	200	0,68	0,28	20,8	88,2	0,01	0	0	0,076	21,34	3,44	3,44	0,063
	хлеб крестьян валет	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,1	104,4	0,1	0	0,6	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	итого		**38,62**	**29,76**	**147,28**	**950,2**	**0,56**	**8,72**	**1,02**	**0,773**	**276,7**	**613**	**17,08**	**2,229**
	итого за день		**67,22**	**60,07**	**243,48**	**1657,8**	**0,76**	**49,12**	**1,27**	**2,197**	**512,8**	**843,1**	**78,61**	**6,629**
	10 вариант													
	завтрак													
таб№9	апельсин свежий	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	0,9	0	0,3	51	35	20	0,5
таб 4/14	Каша ячневая молочная масл	200/10	7,82	12,83	34,29	285	0,14	1,17	0,06	0,069	152	241,5	30,6	1,7
642/96	какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118	0,12	1,59	0	0	152	111	21,3	0,48
тк6/04	бутерброд с маслом слив	30/15	3,8	13,8	21,5	242,5	0,18	0	0,09	0,95	12,5	469	17	1
	итого		**15,7**	**30,17**	**85,47**	**709,5**	**0,5**	**3,66**	**0,15**	**1,319**	**316,5**	**821,5**	**68,9**	**3,18**
	обед													
таб24	огурец свежий порц	100	0,7	0,1	1,9	11	0,05	0,7	0,06	0,14	17	30	14	0,5
148	Суп с домлапшой с курицей	250/25	2,56	8,5	25,89	115,7	0,05	0,5	0	0,027	28,55	38,5	10,67	0,065
	курица для супа	25	0,57	6,8	25,6	51,5	0,1	0	0,01	0,056	9,75	35,6	0,5	0,045
тк3/7	рыба припущенная в молоке	100	10,1	2,1	2	67	0,06	0,065	0,02	0,074	35	117,1	13	0,057
	картофель жарен из вареного	250	5,8	31,5	46,5	402	0,3	0,31	0	0,58	28	143	4,8	0,18
ттк	сок фруктовый яблочн	200	1,25	0	31,75	132	0	0,1	0	0,2	50	45	2,5	0,5
	хлеб крест валет	35,2	2,7	0,3	17,9	87	0,04	0	0	0,38	6,9	22,4	4,83	0,38
	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,1	104,4	0,1	0	0,6	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	итого		**22,98**	**49,2**	**171,64**	**970,6**	**0,55**	**1,675**	**0,03**	**2,297**	**158,2**	**401,6**	**36,3**	**1,227**
	итого за день		**38,68**	**79,37**	**257,11**	**1680,1**	**1,05**	**5,335**	**0,18**	**3,616**	**474,7**	**1223**	**105,2**	**4,407**
	итого завтрак		**237,3**	**230,6**	**932,85**	**7065,16**	**3,211**	**180,3**	**1,27**	**21,38**	**3410**	**4771**	**724,9**	**37,83**
						25,48%								
	обед		**329,1**	**318,41**	**1340,2**	**9512,27**	**4,881**	**268,6**	**6,78**	**43,44**	**2527**	**6150**	**1124**	**59,156**
						35,06%								

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота, биологическая активная добавка " Золотой шар"

При подборе ежедневного комплекса блюд соотношение белков, жиров, углеводов сбалансировано 1/1/4

Сметана, молоко, зеленый гошек, консервированные огурцы, используются только после термической обработки

Меню предназначено для зимнего- весеннего- осеннего сезона

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды) в период после 1 марта используются в блюдах только после термической обработки

Распределение в процентном соотношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательном учреждении составил:

Завтрак: средняя за 10 дней 7072,16
Энергетическая ценность - 25,48%

Обед: средняя за 10 дней 95112,27
Энергетическая ценность - 35,06%