

Согласовано  
Директор  
"МОУ "Изобильненская школа имени  
Э.У.Чалбаша"  
Е.П. Савельева  
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: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет  
общеобразовательных школ Алуштинского района

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
				Б	Ж	У		

1 день

24	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	0,95	6,06	3,05	70,60	8,26
119	Суп картофельный с рыбой		250	11,80	3,90	10,80	125,50	8,68
271	Котлеты домашние		100	12,15	23,22	9,15	293,48	0,22
302	Макароны отварные с овощами		180	7,83	10,80	32,67	259,20	15,30
357	Напиток из шиповника		200	0,24	0,11	31,37	149,80	48,80
338	Фрукты свежие		170	0,68	0,68	16,66	79,90	17,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	1090	40,22	45,67	144,68	1176,48	98,25

2 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
				Б	Ж	У		
52	Салат из свеклы отварной		100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65
117	Суп из овощей с фасолью		250	4,00	4,93	9,23	97,25	6,13
440	Плов из птицы		250	25,83	30,83	46,17	565,0	18,33
459	Чай с лимоном		200	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00
	ИТОГО	800	895	38,44	42,83	116,13	1002,95	32,11

3 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
				Б	Ж	У		
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"		100	1,20	10,10	2,00	104,00	20,00
114	Суп картофельный с крупой (рис)		250	2,78	3,53	9,80	82,00	5,50
260	Гуляш		125	13,30	17,60	35,24	386,25	1,15
312	Пюре картофельное		180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40	20,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	945	28,11	37,88	147,55	1077,35	68,44

4 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
				Б	Ж	У		
71	Овощи натуральные по сезону		100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68
392	Пельмени отварные		250	25,73	15,18	43,96	415,85	0,48
433	Сметана 15 %		15	0,36	2,25	0,49	23,63	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73
338	Фрукты свежие		175	2,63	0,88	36,75	168,00	17,50
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	1080	38,84	24,41	168,94	1064,03	46,91

5 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
				Б	Ж	У		
86	Салат "Бурячок"		100	2,20	6,20	8,80	100,00	10,00
118/109	Суп с клецками		250	5,60	0,25	1,33	18,50	0,80
310	Шницель рыбный натуральный		135	19,80	7,92	8,28	133,20	3,96
303	Каша рисовая		180	3,07	5,00	31,89	184,86	0,00
461	Чай каркаде		200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,10
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	955	37,23	20,28	105,28	690,56	14,86

## 6 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
21	Салат из моркови		100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00
96	Рассольник ленинградский		250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38
297	Фрикадельки из кур		100/5	13,10	19,55	7,73	259,64	0,97
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе		180	3,92	15,11	27,19	259,20	23,96
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40	20,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	925	27,39	46,64	134,09	1070,49	56,31

## 7 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
35	Салат "Польнский"		100	1,10	10,10	3,70	110,00	46,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	2,43	5,95	7,90	95,00	5,58
395	Вареники с картофелем		225	24,11	6,18	44,32	329,59	0,00
433	Сметана 15 %		15	0,36	2,25	0,49	23,63	0,03
486	Компот из свежих плодов и ягод		200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00
	ИТОГО	800	885	34,99	25,54	110,48	812,12	52,21

## 8 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
45	Салат из белокочанной капусты		100	1,77	5,00	8,46	85,70	17,10
119	Суп картофельный с рыбой		250	11,80	3,90	10,80	125,50	8,68
341	Котлеты "Пермские"		100	5,59	10,68	4,21	135,00	0,00
211	Каша гречневая с овощами		180	4,11	3,69	40,71	212,57	0,49
338	Фрукты свежие		170	2,55	0,85	35,70	163,20	17,00
461	Чай каркаде		200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,10
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	1090	32,38	25,02	154,87	975,97	43,36

## 9 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	0,95	6,06	3,05	70,60	8,26
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68
403/513	Тефтели (2 вариант)		100/40	22,68	20,72	6,16	302,40	0,00
203	Макаронные изделия отварные с м/с		180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,00
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40	20,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,00	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	965	39,33	39,29	133,69	1058,53	38,93

## 10 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
21	Салат из моркови		100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00
102	Суп картофельный с горохом		250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
367	Жаркое по-домашнему		250	28,17	26,83	22,33	443,33	1,25
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73
581(пр)	Кондитерские изделия		45	11,66	6,62	33,75	164,70	
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	935	53,73	45,70	156,82	1191,08	10,80

Факт

977

37,07

35,33

137,25

1011,96

46,22

Норма

800

28,80

29,44

122,56

870,40

22,40

% выполнения

122

129

120

112

118

208