

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г. Лесозаводске


И.Т. Диденко

07.05.2019

Исполнитель
Индивидуальный предприниматель


Буйнова З.Ю.

26.04.2019

Перспективное 22-дневное меню, с организацией 2-х разового питания

<p>СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ «Лицей»</p> <p> В.Н. Жарынский 25.04.19 </p>	<p>Согласовано Директор МБОУ «СОШ №2»</p> <p> М.В. Брептия 25.04.2019 </p>	<p>Согласовано Директор МБОУ «СОШ №6»</p> <p> И.А. Савина 26.04.19 </p>	<p>Согласовано Директор МБОУ «СОШ №3»</p> <p>В.Е. Олейникова М.П.</p>
---	--	---	--

Перспективное 22-дневное меню, с организацией 2-х разового питания

зона: Осень-зима-весна-лето. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПиН 2.4.5.2409-08.

Прием пищи / наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг, мкг)					Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
яйца первая																
картофель																
пшеница																
яйца с тошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	0,16	0,00	40	0,6	484	50,4	44	0,12	767		
буженина свиная	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,00	0,69	36,9	8,1	57	4,5			
котлеты из сухих	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,00	0,12	0,00	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643		
картофель																
салат овощной	1/80	1,18	4,12	6,66	69,92	0,06	11,02	0,00	1,84	34,06	22,7	15,78	0,62	75		
салат с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	0,05	7,2	0,02	0,25	105,4	51,12	25,0	0,9	132		
пюре картофельное	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	0,06	0,63	0,02	0,6	246	29,5	16,22	0,86	472-473		
пюре гречневая	1/150	6	3,9	26,55	213	0,19	0,00	0,01	2,55	444	31,05	107,87	3,59	513		
пюре сыпчатая																
салат с красной капустой	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558		
буженина свиная	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,00	1,38	73,8	16,2	114	9,0			
салат овощной	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,00	1,13	0,00	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714		
Итого		47,19	41,35	218,81	1414,76	0,718	22,71	280,05	8,04	1471,6	246,3	396,11	21,34			

См. Приложение № 1
Иванова Л. А.

Имя пищи / Именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг, мкг)					Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																
3																
4																
5	1/200	10,6	6,6	50,8	231,5	0,08	0,7	0,04	1,6	140,4	172,1	31,05	0,76	284		
6	1/20	6,60	8,41	0,00	72	0,00	0,56	0,04	0,1	108,0	210,0	10,0	0,24	33		
7	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,00	0,69	36,9	8,1	57	4,5			
8	1/200	0	0	14,0	56,0	0,00	1,13	0,00	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714		
9	1/80	1,12	6,48	5,36	84,08	0,02	6,60	0,00	1,68	22,4	18,4	10,4	0,48	46		
10	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	0,09	3,7	109,0	1,24	91,0	23,53	32,9	1,55	171		
11	1/100	5,4	3,1	3,95	65,2	0,1	4,7	1400	1,4	187,5	48,5	35,9	4,6	422		
12	1/150	6,15	0,6	28,5	147	0,06	0,00	0,00	0,75	190,5	19,5	9,0	0,9	519		
13	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,00	1,38	73,8	16,2	114	9,0			
14	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,00	0,2	26	16,0	4,63	0,82	639,640		
15		28,43	16,66	88,01	619,68	0,4	17,64	1509	6,65	591,2	142,13	206,83	17,35			
16																
17																
18	1/40	7,21	12,04	1,05	141,4	0,012	0,00	0,00	0,2	63,6	4,0	6,0	0,72	398		
19	1/150	6	3,9	26,55	213,0	0,19	0,00	0,01	2,55	444	31,05	107,87	3,59	513		
20	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558		
21	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,00	0,69	36,9	8,1	57,0	4,5			

Имя пищи / именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг, мкг)					Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
пот из сухих тов	1/200	0,5	0	32,1	75,8	0,00	0,12	0,00	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643		
т из морской сты	1/100	0,425	5,1	0,00	47,35	0,025	0,95	0,075	0,06	26,4	19,2	81,6	7,68	378		
: бобовыми жовый с м курицы)	1/100	10,3	16,8	2,6	202,0	0,04	0,4	60,0	0,3	128,1	16,4	15,1	1,8	493		
ца тушенная	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	0,02	0,00	0,01	1,6	43,33	7,52	15,29	0,29	515		
стварной красный ивной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558		
б ржано- ничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,00	0,00	1,38	73,8	16,2	114	9,0	639,640		
пот из свежих дов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,00	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82			
б 4 Четверг		41,5	50,62	126,2	1177	0,633	17,02	540,11	9,1	928,3	139,4	441,59	30,57			
трак	1/40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,028	0,00	104	0,24	76,8	22,0	4,8	1,0	306		
а варенные делька	1/100	18,025	30,1	2,63	353,5	0,03	0,00	0,00	0,5	159,0	10,0	15,0	1,8	398		
арная б ржано- ничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,00	0,69	36,9	8,1	57,0	4,5			
до с молоком рд	1/200	3,37	2,82	23,23	128,70	0,03	0,52	0,01	0,6	101,09	112,24	19,78	0,62	725		
1 - лапша машная с мцей и зеленью	1/250	5,6	4,8	18,9	141,65	0,08	6,8	0,02	0,5	78,9	19,6	23,2	1,0	170		
у из курицы б ржано- еничный	1/250 2/30	15,0 4,56	20,0 0,48	21,3 29,5	327,5 141	0,15 0,12	11,5 0,00	567,5 0,00	2,25 1,38	200,0 73,8	47,5 16,2	52,5 114,0	2,25 9,0	492		

Имя пищи / Именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг, мкг)					Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ржаночный суп от сухих трав	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	643		
	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,00	0,12	0,0	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	46		
	1/80	1,12	6,48	5,36	84,08	0,02	6,60	0,0	1,68	22,4	18,4	10,4	0,48	152		
суп с луком	1/250	5,21	8,21	15,21	157,4	0,08	11,13	0,0	1,25	54,51	30,8	24,5	0,91	502		
суп с курицей	1/200	8,2	14,6	36,6	301,4	0,06	0,8	600	4,4	123,2	40,8	42,4	1,6	714		
ржаночный суп с лимоном	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0			
	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29			
		32,77	40,92	166,12	1073,38	0,411	21,16	618,94	9,644	578,61	458,52	292,1	18,4			
7																
пирог	1/130	15,99	11,18	16,66	236,48	0,05	0,19	0,05	0,909	202,01	141,27	21,39	0,65	767		
пирог с лимоном	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5			
	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29			
щипцы	1/250	10,75	5	10,75	127	0,05	7,2	0,02	0,25	105,4	51,12	25,0	0,9	139		
суп из овощей	1/200	5,0	7,2	8,4	119,4	0,114	53,04	46,8	1,244	81,2	64,76	31,84	1,382	233		
суп с картошкой	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0			
суп из свежих овощей	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640		
суп		38,98	24,3	103,46	793,78	0,404	64,2	46,87	4,733	533,31	309,45	257,4	17,5			

Имя блюда / наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг, мкг)					Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
из квашеной капусты	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	0,05	23,33	16,7	0,133	41,3	38,67	17,67	0,633	62		
с курицей	1/250	10,75	5,0	10,75	127	0,05	7,2	0,02	0,25	105,4	51,12	25,0	0,9	132		
для супа	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	0,06	0,63	0,02	0,6	246	29,5	16,22	0,86	472-473		
для отварных овощей	1/150	6,15	0,6	28,5	147	0,06	0,0	0,0	0,75	190,5	19,5	9,0	0,9	519		
красный	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240,0	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558		
с грибами	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114,0	9,0	639,640		
с помидорами	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82			
с помидорами	1/200	56,46	43,03	160,6	1250,64	0,688	38,19	282,74	5,553	921,907	218,3	280,0	21,0			
с помидорами	1/40	7,21	12,04	1,05	141,4	0,012	0,0	0,00	0,2	63,6	4,0	6,0	0,72	398		
с помидорами	1/150	6,0	3,9	26,55	213	0,19	0,0	0,01	2,55	444	31,05	107,8	3,59	513		
с помидорами	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240,0	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558		
с помидорами	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5			
с помидорами	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	712		
с помидорами	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,006	6,60	0,00	1,68	22,4	18,4	10,4	0,48	46		
с помидорами	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	0,038	0,73	19,5	1,878	72,3	20,98	15,5	0,57	160		
с помидорами	1/100	24,9	22,0	7,7	326,0	0,1	7,6	0,0	0,9	256,4	22,6	38,3	3,3	443		

Прием пищи / наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг, мкг)						Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Софальное	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	0,10	10,65	0,02	2,25	73,42	30,01	25,18	0,59	220		
Бржаночный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,00	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	639,640		
Пот из свежих	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82			
Сов		56,85	53,66	133,84	1292,52	0,654	31,96	259,53	11,9	1076,827	179,4	389,4	24,49			
Б11																
Седелец																
Трак																
А вазкая (рис)	1/150	7,95	4,95	38,1	173,6	0,06	0,5	0,03	1,2	105,3	129,1	23,3	0,57	284		
	1/20	6,60	8,41	0,00	72	0,0	0,56	0,04	0,1	108,0	210,0	10,0	0,24	33		
Бржаночный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5			
Ник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,0	0,0	1,2	25,0	5,5	4,5	0,4	796		
С лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714		
Ф																
Егрет овощной	1/80	1,18	4,12	6,66	69,92	0,06	11,02	0,0	1,84	34,06	22,7	15,78	0,62	75		
С крупной	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	0,09	3,7	109,0	1,24	91,0	23,53	32,9	1,55	171		
Чневая) с																
Сом курицы																
Отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	0,02	0,00	0,01	1,6	43,33	7,52	15,29	0,29	515		
Ица запеченная	1/80	8,24	13,44	2,08	161,6	0,032	0,32	48,0	0,24	102,48	13,12	12,08	1,44	494		
Тень)																
С красный	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558		
Ювной																
Бржаночный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	643		
Еничный																
Ипот из сухих	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,0	0,12	0,0	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83			
Утков																
Иша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,0	2,0	0,4	16,0	19,0	12,0	2,3	627		
Эго		48,79	44,04	221,43	1340,61	0,52	24,96	399,08	10,02	683,277	491,9	313,1	22,66			

прием пищи / именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг, мкг)						Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ржаночный суп из сухих трав	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114,0	9,0			
пюре из овощей	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,00	0,12	0,00	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643		
суп из овощей	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,0	2	0,4	16,0	19,0	12,0	2,3	627		
суп из овощей	1/100	48,97	49,55	224,16	1483,03	0,556	23,766	547,27	11,3	645,337	267,9	295,5	22,0			
суп из овощей	1/40	7,21	12,04	1,05	141,4	0,012	0,00	0,00	0,2	53,6	4,0	6,0	0,72	398		
суп из овощей	1/150	6,0	3,9	26,55	213,0	0,19	0,00	0,01	2,55	444,0	31,05	107,9	3,59	513		
суп из овощей	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240,0	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558		
суп из овощей	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5			
суп из овощей	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	712		
суп из овощей	1/100	1,0	6,3	4,1	77,0	0,044	52,47	138,8	3,136	35,0	35,31	17,35	0,78	48		
суп из овощей	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	0,06	0,63	0,02	0,6	246,0	29,5	16,22	0,86	472-473		
суп из овощей	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	0,10	10,65	0,02	2,25	73,42	30,01	25,18	0,59	220		
суп из овощей	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558		
суп из овощей	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0			
суп из овощей	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640		

И ие	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)						Минеральные вещества (мг)					№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	1/150	6,15	0,6	28,5	147	0,06	0,0	0,0	0,75	190,5	19,5	9,0	0,9	519			
ые	1/80	8,24	13,44	2,08	161,6	0,032	0,32	48,0	0,24	102,48	13,12	12,08	1,44	494			
нная	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558			
	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0				
х	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,0	0,12	0,0	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643			
		46,56	39,13	151,35	1095,9	0,407	21,17	917,05	6,279	748,8	303,999	263,21	19,92				
с	1/200	5,6	5,4	15,4	129,2	0,04	0,6	40,0	0,4	134,6	161,4	20,2	0,4				
	1/20	6,60	8,41	0,00	72	0,0	0,56	0,04	0,1	108,0	210,0	10,0	0,24	33			
ное	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,002	0,00	90,0	0,2	6,0	4,8	0,1	0,04	32			
	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5				
м	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714			
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ми	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	0,12	7,81	0,0	2,0	87,0	20,8	26,05	0,91	162			
л)																	
чени	1/100	12,3	18,2	39,8	362,4	0,1	4,7	1400	1,4	246	32,9	35,9	4,6	476			
е	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	0,10	10,65	0,02	2,25	73,42	30,01	25,18	0,59	220			
	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558			
	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114,0	9,0				

Трием пищи / наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг, мкг)					Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	P	Ca	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
пот из свежих дов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640		
от из свежих идоров лидоры, лук чатый, гительное ло)	1/100	1,0	6,3	4,1	77,0	0,044	52,47	138,8	3,136	35,0	35,31	17,35	0,78	48		
с рыбными сервами (сайра)	1/250	5,25	2,30	13,1	94,4	0,08	7,2	0,02	0,25	89,0	24,0	26,0	0,61	165		
я (горбуша) еченная	1/100	19,85	8,4	0,4	159,75	0,12	0,98	0,04	0,00	225,0	34,01	32,4	1,3	354		
я гречневая сыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213,0	0,19	0,0	0,01	2,55	444,0	31,05	107,87	3,59	513		
с красный овной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240,0	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558		
б ржано-эничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0			
с ЛИМОНОМ	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714		
го		70,26	44,79	249,1	1704,29	1,483	67,59	429,91	9,126	1514,2	443,079	545,86	27,18			