|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО: | | | | | |  | УТВЕРЖДАЮ: | | | | | | |
| Директор МБОУ г. Мценска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | |  | Директор ООО «Фабрика КУХНИ» | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) | | | | | |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(В.И. Загайнов) | | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 год | | | | |  |  | 22 августа 2022 год | | |  |  |  |  |
| **Примерное меню питания учащихся** | | | | | | | | | | | | | |
| Обеды | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя 1** | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **НЕДЕЛЯ 1** | **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | 50 | 1,20 | 3,80 | 6,50 | 66,00 | 0,01 | 8,30 |  |  | 0,60 |  |  | 44,50 |
| Рассольник | 200 | 1,76 | 3,60 | 10,20 | 80,00 | 0,07 | 6,14 |  |  | 12,40 |  |  | 0,74 |
| Биточки из птицы | 50 | 8,50 | 7,60 | 7,60 | 131,00 | 0,04 | 0,11 | 18,00 | 0,90 | 29,17 | 64,17 | 18,00 | 0,80 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,10 | 5,50 | 14,50 | 126,00 | 0,10 | 3,74 | 6,00 | 0,14 | 26,67 | 56,00 | 20,00 | 0,67 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,20 | 0,02 |  |  | 0,24 | 4,00 | 12,80 | 2,80 | 0,24 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,30 | 8,00 | 45,00 | 0,01 |  |  | 0,15 | 3,00 | 14,00 | 6,50 | 0,60 |
| **Итого день1** |  | **16,48** | **20,96** | **71,64** | **553,20** | **0,25** | **23,69** | **24,00** | **1,43** | **87,84** | **154,97** | **53,30** | **48,35** |
| **НЕДЕЛЯ 1** | **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 50 | 0,70 | 5,10 | 3,40 | 62,00 | 0,02 | 8,10 |  |  | 11,70 |  |  | 0,40 |
| Суп карт с горохом | 200 | 6,08 | 4,56 | 16,00 | 130,40 | 0,16 | 6,94 |  |  | 15,20 |  |  | 0,74 |
| Сосиска отварная | 50 | 5,60 | 12,00 | 1,60 | 266,00 | 0,02 |  |  | 0,40 | 20,00 | 111,20 | 12,00 | 1,44 |
| Макароны отвар | 100 | 3,40 | 6,10 | 22,80 | 163,00 | 0,04 | 0,02 |  | 0,60 | 7,00 | 26,00 | 6,00 | 0,70 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,20 | 0,02 |  |  | 0,24 | 4,00 | 12,80 | 2,80 | 0,24 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,30 | 8,00 | 45,00 | 0,01 |  |  | 0,15 | 3,00 | 14,00 | 7,00 | 0,60 |
| **Итого день2** |  | **18,70** | **28,22** | **76,64** | **771,60** | **0,28** | **20,46** | **0,00** | **1,39** | **72,90** | **172,00** | **33,80** | **4,92** |
| **НЕДЕЛЯ 1** | **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из св капусты | 200 | 1,60 | 4,16 | 10,48 | 84,80 | 0,08 | 9,12 |  |  | 35,02 |  |  | 2,13 |
| Плов с курицей | 100/30 | 9,88 | 8,45 | 23,50 | 214,50 | 0,04 | 4,00 |  |  | 23,00 |  |  | 0,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | 0,05 |  |  | 0,48 | 8,00 | 16,00 | 12,00 | 1,60 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,60 | 0,90 | 24,00 | 135,00 | 0,03 |  |  | 0,45 | 9,00 | 42,00 | 21,00 | 1,80 |
| **Итого день3** |  | **18,32** | **13,83** | **92,66** | **586,70** | **0,20** | **18,52** | **0,00** | **0,93** | **87,02** | **66,00** | **39,00** | **7,13** |
| **НЕДЕЛЯ 1** | **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. капусты | 50 | 0,70 | 2,60 | 4,50 | 44,00 | 0,02 | 17,50 | 5,70 | 0,20 | 27,60 | 32,80 | 8,50 | 0,43 |
| Суп карт с вермиш | 200 | 2,32 | 2,00 | 16,80 | 96,00 | 1,10 | 5,51 | 0,08 |  | 14,70 |  |  | 0,78 |
| Тефтели с соусом | 50/50 | 8,20 | 10,60 | 10,80 | 172,50 | 0,03 | 0,80 |  |  | 6,10 |  |  | 5,40 |
| Каша гречневая | 100 | 5,60 | 7,20 | 27,50 | 202,00 | 0,12 |  |  | 1,35 | 18,00 | 108,00 | 73,50 | 2,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,20 | 0,02 |  |  | 0,24 | 4,00 | 12,80 | 2,80 | 0,24 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,30 | 8,00 | 45,00 | 0,01 |  |  | 0,15 | 3,00 | 14,00 | 7,00 | 0,60 |
| **Итого день4** |  | **19,74** | **22,86** | **92,44** | **664,70** | **1,30** | **29,21** | **5,78** | **1,94** | **85,40** | **175,60** | **97,80** | **10,65** |
| **НЕДЕЛЯ 1** | **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из св капусты | 200 | 1,60 | 3,44 | 8,00 | 70,40 | 0,07 | 15,79 |  |  | 35,25 |  |  | 1,82 |
| Рыба жареная | 50 | 9,80 | 3,40 | 2,10 | 80,00 | 0,08 | 0,04 | 9,00 | 2,20 | 52,00 | 110,00 | 20,00 | 1,00 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,10 | 5,50 | 14,50 | 126,00 | 0,10 | 3,74 | 6,00 | 0,14 | 26,67 | 56,00 | 20,00 | 0,67 |
| Огурец маринов | 30 | 0,20 |  | 0,60 | 3,00 | 0,01 | 2,00 | 1,00 | 0,03 | 5,00 | 10,00 | 5,00 | 0,20 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,20 | 0,02 |  |  | 0,24 | 4,00 | 12,80 | 2,80 | 0,24 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,30 | 8,00 | 45,00 | 0,01 |  |  | 0,15 | 3,00 | 14,00 | 7,00 | 0,60 |
| **Итого день5** |  | **16,62** | **12,80** | **58,04** | **429,60** | **0,30** | **26,97** | **16,00** | **2,76** | **137,92** | **210,80** | **60,80** | **5,33** |
| **Итого за неделю1** |  | **89,86** | **98,67** | **391,42** | **3005,80** | **2,33** | **118,85** | **45,78** | **8,45** | **471,08** | **779,37** | **284,70** | **76,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обеды | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя 2** | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **НЕДЕЛЯ 2** | **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник | 200 | 1,76 | 3,60 | 10,20 | 80,00 | 0,07 | 6,14 |  |  | 12,40 |  |  | 0,74 |
| Сосиска отварная | 50 | 5,60 | 12,00 | 1,60 | 266,00 | 0,02 |  |  | 0,40 | 20,00 | 111,20 | 12,00 | 1,44 |
| Макароны отвар | 100 | 3,40 | 6,10 | 22,80 | 163,00 | 0,04 | 0,02 |  | 0,60 | 7,00 | 26,00 | 6,00 | 0,70 |
| Салат из св капусты | 50 | 0,70 | 2,60 | 4,50 | 44,00 | 0,02 | 17,50 | 5,70 | 0,20 | 27,60 | 32,80 | 8,50 | 0,43 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,20 | 0,02 |  |  | 0,24 | 4,00 | 12,80 | 2,80 | 0,24 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,30 | 8,00 | 45,00 | 0,01 |  |  | 0,15 | 3,00 | 14,00 | 6,50 | 0,60 |
| **Итого день1** |  | **14,38** | **24,76** | **71,94** | **703,20** | **0,19** | **29,06** | **5,70** | **1,59** | **86,00** | **204,80** | **41,80** | **4,95** |
| **НЕДЕЛЯ 2** | **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 50 | 0,70 | 5,10 | 3,40 | 62,00 | 0,02 | 8,10 |  |  | 11,70 |  |  | 0,40 |
| Суп карт с рыбой | 200 | 1,60 | 3,92 | 11,44 | 88,00 | 1,10 | 5,51 | 0,08 |  | 14,70 |  |  | 0,78 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,10 | 5,50 | 14,50 | 126,00 | 0,10 | 3,74 | 6,00 | 0,14 | 26,67 | 56,00 | 20,00 | 0,67 |
| Оладьи из печени | 50 | 9,40 | 8,60 | 3,45 | 130,00 | 0,12 | 17,60 |  |  | 10,05 |  |  | 4,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,20 | 0,02 |  |  | 0,24 | 4,00 | 12,80 | 2,80 | 0,24 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,30 | 8,00 | 45,00 | 0,01 |  |  | 0,15 | 3,00 | 14,00 | 6,50 | 0,60 |
| **Итого день2** |  | **16,72** | **23,58** | **65,63** | **556,20** | **1,37** | **40,35** | **6,08** | **0,53** | **82,12** | **90,80** | **35,30** | **7,75** |
| **НЕДЕЛЯ 2** | **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из св капусты | 200 | 1,60 | 4,16 | 10,48 | 84,80 | 0,08 | 9,12 |  |  | 35,02 |  |  | 2,13 |
| Плов с курицей | 100/30 | 9,90 | 8,50 | 25,00 | 231,00 | 0,04 | 4,00 |  |  | 23,00 |  |  | 0,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | 0,05 |  |  | 48,00 | 8,00 | 16,00 | 12,00 | 1,60 |
| Хлеб ржаной | 60 | 10,80 | 2,70 | 72,00 | 405,00 | 0,09 |  |  | 1,35 | 27,00 | 126,00 | 63,00 | 5,40 |
| **Итого день3** |  | **25,54** | **15,68** | **142,16** | **873,20** | **0,26** | **18,52** | **0,00** | **49,35** | **105,02** | **150,00** | **81,00** | **10,73** |
| **НЕДЕЛЯ 2** | **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Суп карт с мясн фрикадельками | 200/25 | 1,60 | 1,92 | 11,84 | 72,00 | 0,16 | 6,94 |  |  | 15,20 |  |  | 0,74 |
| Оладьи с повидлом | 100/25 | 9,13 | 8,75 | 57,28 | 350,00 | 0,15 | 0,37 | 9,80 | 0,87 | 114,80 | 172,20 | 17,50 | 0,54 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | 0,05 |  |  | 48,00 | 8,00 | 16,00 | 12,00 | 1,60 |
| Хлеб ржаной | 60 | 10,80 | 2,70 | 72,00 | 405,00 | 0,09 |  |  | 1,35 | 27,00 | 126,00 | 63,00 | 5,40 |
| **Итого день4** |  | **24,77** | **13,69** | **175,80** | **979,40** | **0,45** | **12,71** | **9,80** | **50,22** | **177,00** | **322,20** | **98,50** | **9,08** |
| **НЕДЕЛЯ 2** | **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порц, г | Пищевые вещества | | | Энерг. цен. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Суп карт с вермиш | 200 | 2,32 | 2,00 | 16,80 | 96,00 | 1,10 | 5,51 | 0,08 |  | 14,70 |  |  | 0,78 |
| Котлета рубленная | 50 | 8,50 | 7,60 | 7,60 | 131,00 | 0,04 | 0,11 | 18,00 | 0,90 | 29,17 | 64,17 | 18,00 | 0,80 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,10 | 5,50 | 14,50 | 126,00 | 0,10 | 3,74 | 6,00 | 0,14 | 26,67 | 56,00 | 20,00 | 0,67 |
| Овощи конс. | 30 | 0,20 |  | 0,60 | 3,00 | 0,01 | 2,00 | 1,00 | 0,03 | 5,00 | 10,00 | 5,00 | 0,20 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 |  | 15,00 | 58,00 |  | 5,40 |  |  | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,20 | 0,02 |  |  | 0,24 | 4,00 | 12,80 | 2,80 | 0,24 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,30 | 8,00 | 45,00 | 0,01 |  |  | 0,15 | 3,00 | 14,00 | 6,50 | 0,60 |
| **Итого день5** |  | **16,04** | **15,56** | **72,34** | **506,20** | **1,28** | **16,76** | **25,08** | **1,46** | **94,54** | **164,97** | **58,30** | **4,09** |
| **Итого за неделю2** |  | **97,45** | **93,27** | **527,87** | **3618,20** | **3,55** | **117,40** | **46,66** | **103,15** | **544,68** | **932,77** | **314,90** | **36,60** |
|  |  | **187,31** | **191,94** | **919,29** | **6624,00** | **5,89** | **236,25** | **92,44** | **111,60** | **1015,76** | **1712,14** | **599,60** | **112,98** |