

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Профессионал-1»



И.А.Бессольцын

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Большеошворцинская СОШ
Приказ № 146 от 01.09.2023г.



Ю.Л. Пономарев

**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания учащихся 12-18 лет
(осень - зима)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.год)

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед для льготных категорий														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,05	3,33	13,68	97	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
75,01	Котлета Детская свинина с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			17,73	22,02	61,47	526,14	0,28	4,1	0,05		72,29	330,8	95,88	6,32

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.год)

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед для льготных категорий														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
437,01	Гуляш из курицы	50/50	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			22,72	27,62	104,36	664,87	0,27	24,3	0,44		58,72	411,29	76,25	7,45

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.год)

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед для льготных категорий														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
120	Пюре из бобовых с маслом	150	13,63	6,85	35,02	255	0,19				39,17		35	2,75
7 002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	50/50	9,28	5,03	4,27	131,7	0,01	0,91			27,51	157,45	15,48	0,17
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			27,75	15,02	86,77	631,33	0,28	22,94			109,82	224,64	73,59	4,82

ООО Профессионал 1

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дни (2023-2024 уч.год)

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед для льготных категорий														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	0,02	6,18			13,61	22,89	7,9	0,33
7 010,02	Жаркое по-домашнему	220	21,91	23,09	46,71	413,86	0,29	37,59	0,09		41,02	341,17	72,02	5,82
267,01	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			27	27,21	96,67	675,17	0,37	98,77	0,09		73,63	403,06	90,32	7,11

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дни (2023-2024 уч.год)

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед для льготных категорий														
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	9,09	6,2	110,4	0,02	10,69			19,93	14,09	8,41	0,58
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,97
191	Голубцы «Уралочка» свинина	90	11,8	15,65	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
607	Кисель	200	0,12	0,02	5,33	40,66								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			22,7	29,24	78,26	642,85	0,3	10,69	0,06		67,86	136,06	75,15	3,81

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дни (2023-2024 уч.год)

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед для льготных категорий														
1 046,01	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	4,2	57	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	23,11	167,61	0,07				11,67		17,5	0,58
79,03	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	163,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
486,01	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			21,14	23,78	94,23	631,04	0,34	16,34			80,39	273,79	99,02	5,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.год)

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед для льготных категорий														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
174,01	Каша ячневая вязкая гарнир	150	4,79	4,43	30,87	181,5	0,08				14		21	0,7
81,01	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5,82	11,54	42,83	172,57	0,07	1,33	53,34		20,52	134,39	16,04	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			15,45	19,11	121,18	598,7	0,23	23,36	53,34		77,66	201,58	60,15	4

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.год)

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед для льготных категорий														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
74,01	колобки мясо-картофельные свинина с соусом	60/30	8,9	20,3	8,9	251,7	0,06	1,88	0,06		67,96	126,78	18,3	1,29
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			19,25	32,8	91,75	745,94	0,19	7,23	0,1		102,99	220,55	46,59	3,72

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2-х недельное 5-ти дн (2023-2024 уч.год)

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед для льготных категорий														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	0,03	11,75			10,24	13,44	10,13	0,46
8 007,01	Капуста тушеная с мясом	220	10,45	20,21	13,92	281,72	0,11	89,3	0,1		107,53	163,2	50,62	2,71
71,01	Чай с лимоном сп	200	0,3	0,04	20,7	82		3,7			18,03	10,22	7,52	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед для льготных категорий			15,37	24,62	66,26	547,62	0,2	104,75	0,1		147,8	225,86	76,67	4,75

