

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ "Средняя школа  
 Д.И. Коротчаева"



2021 г.

Н.А. Силкина

Утверждаю:  
 Управляющий ООО "ЭКОПОЛИС"  
 А.А. Васильев  
 2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню горячего питания обучающихся 5-11 классов  
 общеобразовательных организаций города Новый Уренгой

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>День/неделя: Понедельник - I</b>																							
АКТ	Салат с б/к капустой, кукурузой и огурцом свежим	100	1,35	3,23	6,53	60,33	0,02	17,10	0,00	0,00	0,13	24,97	28,30	15,09	0,46								
	Сметана порционно	20	0,48	4,00	1,00	41,20	0,01	0,01	6,77	0,13	5,46	4,55	1,05	0,04									
АКТ	Хашбраун из картофеля	200	4,31	12,83	25,19	242,00	0,20	24,92	70,00	5,31	58,32	121,84	38,36	1,44									
АКТ	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	8,90	35,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26									
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	62,00	0,08			0,98	11,50	43,50	16,50	1,00									
	Фрукт	115	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	-	2,30	21,85	18,40	13,80	2,65									
	<b>Итого</b>		<b>10,47</b>	<b>20,93</b>	<b>76,57</b>	<b>494,58</b>	<b>0,33</b>	<b>47,81</b>	<b>76,77</b>	<b>8,72</b>	<b>133,05</b>	<b>219,39</b>	<b>86,20</b>	<b>5,85</b>									
<b>День/неделя: Вторник - I</b>																							
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe									
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	6,12	4,57	77,70	0,05	18,05	-	-	17,73	31,83	17,45	0,83									
АКТ	Полдзарка из куриного филе	100/25	27,12	15,99	7,03	276,00	0,11	0,92	41,60	2,83	84,44	242,80	36,55	4,52									
АКТ	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,52	2,75	47,66	256,80	0,25	-	-	1,19	28,79	248,82	168,62	5,65									
АКТ	Чай с лимоном	200/5/7	0,13	0,02	9,10	38,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,05	4,40	2,40	0,35									
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	62,00	0,08			0,98	11,50	43,50	16,50	1,00									
	<b>Итого</b>		<b>42,67</b>	<b>25,37</b>	<b>91,46</b>	<b>710,50</b>	<b>0,49</b>	<b>21,80</b>	<b>41,60</b>	<b>4,99</b>	<b>156,51</b>	<b>571,35</b>	<b>241,52</b>	<b>12,36</b>									
<b>День/неделя: Среда - I</b>																							
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe									
АКТ	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2,12	7,12	14,55	121,00	0,03	-	40,00	25,16	7,94	21,65	3,99	0,31									
	Сметана порционно	20	0,48	4,00	1,00	41,20	0,01	0,01	6,77	0,13	5,46	4,55	1,05	0,04									
АКТ	Вареники с творогом и м/с	185	28,40	13,88	7,79	278,03	0,10	0,72	94,86	3,41	242,10	348,84	36,56	1,12									
АКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	0,98	40,60	0,04	1,30	20,00	0,40	125,33	90,00	14,00	0,08									
	Фрукт	115	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	-	2,30	21,85	18,40	13,80	2,65									
	<b>Итого</b>		<b>34,63</b>	<b>28,03</b>	<b>36,16</b>	<b>534,88</b>	<b>0,20</b>	<b>7,78</b>	<b>161,63</b>	<b>31,40</b>	<b>402,68</b>	<b>483,44</b>	<b>69,40</b>	<b>4,19</b>									
<b>День/неделя: Четверг - I</b>																							
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe									



АКТ	Салат Витаминный	100	1.57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	-	0,00	31,96	33,86	16,66	0,57
АКТ	Котлета рыбная (северная рыба)	100	14,48	8,30	15,89	190,00	0,08	0,66	9,40	12,33	71,89	185,44	29,08	1,40
АКТ	Картофельное пюре с тыквой	185	3,67	12,05	19,74	207,36	0,16	19,19	59,76	3,82	59,00	101,06	31,56	1,14
АКТ	Чай с лимоном	200/5/7	0,13	0,02	9,10	38,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,05	4,40	2,40	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	112,00	0,08		0,98	0,98	11,50	43,50	16,50	1,00
	<i>Итого</i>		<i>23,65</i>	<i>26,89</i>	<i>76,62</i>	<i>643,06</i>	<i>0,37</i>	<i>55,57</i>	<i>69,16</i>	<i>17,13</i>	<i>188,40</i>	<i>368,27</i>	<i>96,20</i>	<i>4,46</i>

**День/неделя: Пятница - 1**

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
71	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,70	22,00	0,03	3,50	0,00	0,02	23,00	24,00	14,00	0,60
АКТ	Тертые с огненной в соусе	100/50	14,72	16,13	18,62	278,68	0,09	0,19	46,03	2,48	46,03	133,33	24,02	2,38
АКТ	Макаронные изделия отварные с м/с	185	6,88	7,30	38,38	246,60	0,07	-	36,00	2,42	15,30	47,34	10,26	1,02
АКТ	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	8,90	35,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	62,00	0,08		0,98	0,98	11,50	43,50	16,50	1,00
	<i>Итого</i>		<i>26,17</i>	<i>24,05</i>	<i>90,70</i>	<i>644,28</i>	<i>0,28</i>	<i>3,72</i>	<i>82,03</i>	<i>5,90</i>	<i>106,78</i>	<i>250,97</i>	<i>66,18</i>	<i>5,26</i>

**День/неделя: Суббота - 1**

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
АКТ	Салат из свежих помидоров с перцем	110	1,21	6,69	4,12	81,51	0,06	63,20	-	-	24,98	24,52	17,18	0,86
2111	Омлет с сыром	180	18,48	35,28	8,36	153,24	0,10	0,00	0,00	0,00	20,38	88,73	11,40	1,04
АКТ	Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	59,00	0,06	1,59	22,12	0,01	124,67	116,20	31,00	0,96
	Булочка йодированная	60	4,74	4,87	26,69	169,80	0,68	-	8,40	0,00	13,44	45,96	17,04	0,84
	<i>Итого</i>		<i>28,51</i>	<i>50,38</i>	<i>41,78</i>	<i>463,55</i>	<i>0,90</i>	<i>64,79</i>	<i>30,52</i>	<i>0,01</i>	<i>183,47</i>	<i>275,41</i>	<i>76,62</i>	<i>3,70</i>

**День/неделя: Понедельник - 2**

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
АКТ	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/5	4,85	8,17	9,05	141,50	0,02	0,11	59,00	0,00	136,32	85,12	5,32	0,24
АКТ	Капша рисовая молочная	205	5,02	3,46	33,28	185,00	0,06	1,17	18,00	0,03	127,69	135,14	30,12	0,03
АКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	0,98	40,60	0,04	1,30	20,00	0,40	125,33	90,00	14,00	0,08
	Фрукт	115	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	-	2,30	21,85	18,40	13,80	2,65
	<i>Итого</i>		<i>13,50</i>	<i>14,66</i>	<i>55,16</i>	<i>421,15</i>	<i>0,14</i>	<i>8,33</i>	<i>97,00</i>	<i>2,73</i>	<i>411,19</i>	<i>328,66</i>	<i>63,24</i>	<i>2,99</i>

**День/неделя: Вторник - 2**

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
АКТ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10			24,97	28,30	15,09	0,46
АКТ	Котлета Крестьянская с огненной	100	24,15	8,99	15,48	236,44	0,09	0,00	0,00	0,33	25,64	1,56	142,92	0,00
АКТ	Картофель запеченный	130	2,80	5,40	16,37	152,10	0,13	16,20	6,70	3,45	19,73	66,59	24,93	0,94
АКТ	Фасоль зеленая запеченная/горошек	50	1,63	1,85	3,00	19,00	0,04	5,45	0,00	0,00	13,34	34,50	11,33	0,25
АКТ	зеленый отварной													
АКТ	Чай с лимоном	200/5/7	0,13	0,02	9,10	38,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,05	4,40	2,40	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	62,00	0,08		0,98	0,98	11,50	43,50	16,50	1,00
	<i>Итого</i>		<i>33,82</i>	<i>20,01</i>	<i>73,52</i>	<i>567,94</i>	<i>0,36</i>	<i>41,58</i>	<i>6,70</i>	<i>4,76</i>	<i>109,23</i>	<i>178,85</i>	<i>213,17</i>	<i>3,00</i>



День/неделя: Среда - 2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	6,12	4,57	77,70	0,05	18,05	-	-	17,73	31,83	17,45	0,83
АКТ	Пельмени из мяса птицы	205	23,84	21,83	44,87	476,80			33,00	4,60	23,20	1,50	28,00	1,41
АКТ	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	8,90	35,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
	Сырок творожный	45-50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
	<i>Итого</i>		<i>32,51</i>	<i>31,97</i>	<i>64,09</i>	<i>678,50</i>	<i>0,07</i>	<i>18,33</i>	<i>53,00</i>	<i>4,70</i>	<i>125,88</i>	<i>135,13</i>	<i>57,35</i>	<i>2,70</i>
День/неделя: Четверг - 2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Молоко ступенное	20	1,5	0,04	11,36	52	0,01	0,2	-	-	63,4	45,8	6,8	0,04
АКТ	Пудинг из творога	180	18,54	13,21	61,46	432,54	0,07	2,36	83,47	98,15	183,85	250,67	35,48	1,21
АКТ	Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	59,00	0,06	1,59	22,12	0,01	124,67	116,20	31,00	0,96
	Булочка с джемом	50	3,3	7,18	20,57	160	0,8	0,02	-	-	10,65	38,4	14,1	0,7
	Фрукт	115	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	-	2,30	21,85	18,40	13,80	2,65
	<i>Итого</i>		<i>27,88</i>	<i>24,32</i>	<i>107,85</i>	<i>757,59</i>	<i>0,96</i>	<i>9,92</i>	<i>105,59</i>	<i>100,46</i>	<i>404,42</i>	<i>469,47</i>	<i>101,18</i>	<i>5,56</i>
День/неделя: Пятница - 2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,34	66,60	0,02	4,69	-	-	22,32	39,59	13,18	0,57
АКТ	Котлета Крестьянская с сершем	100	22,39	7,28	14,89	224,84	0,08	0,00	0,00	0,40	22,22	1,24	133,70	0,00
АКТ	Картофельное пюре	155	3,23	9,62	18,89	181,50	0,15	18,69	33,00	3,98	43,74	91,38	28,77	1,08
АКТ	Капуста брокколи отварная	30	0,89	0,11	1,57	8,40	0,02	27,96	6,00	-	14,40	19,80	7,50	0,26
АКТ	Чай с лимоном	200/5/7	0,13	0,02	9,10	38,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,05	4,40	2,40	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	112,00	0,08			0,98	11,50	43,50	16,50	1,00
	<i>Итого</i>		<i>31,19</i>	<i>23,54</i>	<i>69,89</i>	<i>631,34</i>	<i>0,35</i>	<i>54,17</i>	<i>39,00</i>	<i>5,36</i>	<i>128,23</i>	<i>199,91</i>	<i>202,05</i>	<i>3,26</i>
День/неделя: Суббота - 2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
АКТ	Салат из б/к капусты, помидоров, огур	100	1,09	6,04	3,77	73,90	0,03	13,21	-	-	25,45	35,65	18,8	0,6
265	Плов с говядиной	60/120	19,79	20,27	31,22	386,40	0,07	1,54	0,00	0,28	17,08	47,15	17,08	240,17
АКТ	Чай с сахаром	200/5	0,07	0,02	8,90	35,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,50	23,10	62,00	0,08			0,98	11,50	43,50	16,50	1,00
АКТ	Печенье вафельное	30	2,02	2,27	21,62	114,90	0,05	-	12,00	0,00	5,93	22,49	8,34	0,43
	<i>Итого</i>		<i>26,77</i>	<i>29,10</i>	<i>88,61</i>	<i>672,20</i>	<i>0,23</i>	<i>14,78</i>	<i>12,00</i>	<i>1,26</i>	<i>70,91</i>	<i>151,59</i>	<i>62,12</i>	<i>242,46</i>
	Средние показатели за 12 дней		<i>27,65</i>	<i>26,60</i>	<i>72,70</i>	<i>601,63</i>	<i>0,39</i>	<i>29,05</i>	<i>64,58</i>	<i>15,62</i>	<i>201,73</i>	<i>302,70</i>	<i>111,27</i>	<i>24,65</i>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2012 год.