

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Республике Коми в г. Воркуте

С.И. Живинская

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Гимназия № 2"

Н.В. Яловая

2021 г.

МЕНЮ

основного (организованного) питания учащихся
на 2021/2022 учебный год

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
	Завтрак													
173	Каши вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,8	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00		22,00	76,80	4,80	1,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Обед													
70	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,68	109,00	0,09	6,07	0,00	1,45	29,50	57,72	23,80	1,00
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00	0,11	6,03	19,47	0,49	46,35	175,30	54,04	1,97
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20
	Итого за первый день		48,59	43,50	227,48	1 509,46	0,63	33,86	214,27	4,04	360,87	724,16	227,12	18,97
День 2														
	Завтрак													
174	Каши вязкая молочная из риса	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,67	157,44	36,46	0,60
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20

	Обед														
52	Салат из свёклы отварной	100	1,40	6,00	0,73	92,80	2,33	0,10	1,13	119,70	270,00	35,46	20,70	40,63	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18	
297	Фрикадельки из птицы	100	14,32	19,86	8,10	268,00	0,04	2,12	60,40	0,36	53,26	90,76	15,32	1,10	
302	Каша рассыпчатая из гречки	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,50	3,51	40,05	0,13	0,67	16,90	0,15	14,62	14,70	4,90	0,20	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	Полдник														
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20	
	Итого за второй день		59,23	63,03	339,67	2 209,06	3,16	25,40	213,28	123,68	844,48	996,30	395,74	59,39	
	День 3														
	Завтрак														
210	Омлет натуральный	155	15,80	28,14	2,99	328,28	0,11	0,30	335,39	0,78	117,00	233,30	18,29	2,99	
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,05	3,82	30,47	0,50	23,00	51,09	14,00	10,00	
377	Чай с лимоном	200/15/3	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
338	Фрукты свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,32	43,33	28,33	16,00	0,22	
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,90	3,80	103,00	0,10	1,50	18,50	1,85	39,42	221,17	37,08	0,80	
312	Пюре картофельное	180	3,70	2,80	22,96	313,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	
345	Компот из чёрной смородины	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,96	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	Полдник														
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20	
	Итого за третий день		50,27	50,58	209,55	1 692,48	2,04	241,26	424,14	9,27	408,54	814,77	208,19	23,61	
	День 4														
	Завтрак														
222	Пудинг из творога с йогуртом	200/30	25,02	17,28	36,18	400,32	0,10	0,36	10,80	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62	
359	Кисель плодово-ягодный	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,48	22,46	18,50	7,26	0,19	
ПР	Кондитерские изделия	25	1,55	9,05	10,28	133,75	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Обед														
73	Икра из баклажанов	100	2,73	7,18	14,54	133,80	0,03	4,67	0,00	14,80	90,93	55,80	18,10	0,74	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0,00	2,42	42,67	88,10	35,57	2,05	
243	Сосиски, сардельки отварные	100	9,40	15,00	0,80	175,80	0,00	0,00	0,00	0,60	19,20	98,60	10,60	1,20	

309	Макароньы отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20
	Итого за четвертый день		63,41	68,12	328,88	2 203,82	0,64	27,61	23,80	23,48	484,34	824,80	213,13	14,08
День 5														
	Завтрак													
204	Макароньы отварные с сыром	180/20	13,53	15,92	34,12	334,40	0,08	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,24
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,60	132,00	29,33	2,40
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Обед													
71	Овоцы натуральные	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,05	3,82	30,47	0,50	23,00	51,09	14,00	10,00
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64
331	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,50	3,51	40,05	0,13	0,67	16,90	0,15	14,62	14,70	4,90	0,20
342	Компот из свежих флодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20
	Итого за пятый день		64,52	59,54	295,17	1 987,39	0,67	30,83	273,97	6,42	768,77	903,80	211,24	24,75
День 6														
	Завтрак													
171	Каша рассыпчатая из гречки с маслом и сахаром	200/13/13	11,77	12,70	66,27	425,41	0,28	0,00	53,18	0,66	35,48	279,64	186,81	6,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
2	Бутерброд с джемом и маслом	30/20/5	2,44	3,89	24,41	162,00	0,04	8,00	20,00	0,47	11,60	24,20	7,00	0,44
338	Флоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	10,61	0,66
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02
289	Рагу из птицы	270	19,76	16,43	23,45	320,91	0,13	18,05	32,40	3,08	44,11	213,06	55,54	2,82
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
388	Напиток из флодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20

	Итого за шестой день		58,75	54,74	276,69	1853,68	0,74	168,64	120,58	20,98	255,67	828,52	372,38	20,49
День 7														
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	0,10	0,96	54,80	0,18	133,38	156,72	37,22	0,81
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,60	132,00	29,33	2,40
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Обед													
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,05	3,82	30,47	0,50	23,00	51,09	14,00	10,00
88	Щи из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00	0,11	6,03	19,47	0,49	46,35	175,30	54,04	1,97
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20
	Итого за седьмой день		47,03	42,64	235,97	1 519,24	0,58	47,90	163,74	4,96	602,91	769,27	209,97	26,69
День 8														
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	155	15,80	28,14	2,99	328,28	0,11	0,30	335,39	0,78	117,00	233,30	18,29	2,99
306	Зеленый горошек	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,40	0,13	14,35	36,79	12,10	0,42
377	Чай с лимоном	200/15/3	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Обед													
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,05	17,08	0,00	3,20	58,75	67,82	20,85	0,83
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
279	Тефтели	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
331	Соус сметанный с томатом	50	0,90	2,50	3,51	40,05	0,13	0,67	16,90	0,15	14,62	14,70	4,90	0,20
312	Пюре картофельное	180	3,70	2,80	22,96	313,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20
	Итого за восьмой день		64,51	60,55	257,83	2 022,69	2,01	45,81	420,47	6,47	399,83	1 007,43	236,10	17,66
День 9														
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,8	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00

1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Обед													
73	Икра из баклажанов	100	2,73	7,18	14,54	133,80	0,03	4,67	0,00	14,80	90,93	55,80	18,10	0,74
119	Суп с бобовыми	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
297	Фрикадельки из птицы	100	14,32	19,86	8,10	268,00	0,04	2,12	60,40	0,36	53,26	90,76	15,32	1,10
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
388	Напиток из фруктов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Сдобные хлебобулочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20
	Итого за девятый день		57,53	65,85	290,88	1 987,10	0,70	124,64	155,20	20,50	592,98	983,49	254,54	13,54
День 10														
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,60	132,00	29,33	2,40
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Обед													
43	Салат из овощей	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,02	15,90	0,00	10,60	46,00	31,80	15,00	0,80
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	1,27	29,70	72,22	29,67	1,15
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,41	44,00	96,00	26,00	2,20
302	Каша рассыпчатая из гречки	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
330	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,13	0,01	16,90	0,15	8,19	14,70	1,58	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Сдобные хлебобулочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20
	Итого за десятый день		59,86	54,63	308,33	1 975,90	0,92	43,76	153,90	14,56	629,22	972,64	401,06	20,33
День 11														
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	32,15	24,33	61,60	594,00	0,13	1,04	143,00	0,91	430,29	473,35	58,43	1,41
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Кондитерские изделия	30	1,55	9,05	10,28	133,75	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Обед													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,05	17,08	0,00	3,20	33,48	67,82	16,00	0,97
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18

243	Сосиски, сардельки отварные	100	9,40	15,00	0,80	175,80	0,00	0,00	0,00	0,60	19,20	98,60	10,60	1,20
142	Картофель и овощи тушеные	180	3,91	15,11	27,19	259,20	0,19	23,96	30,24	4,74	39,10	106,92	37,75	1,44
377	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20
	Итого за одиннадцатый день		64,90	79,20	287,94	2 129,60	0,63	67,54	186,24	13,05	758,29	1 070,96	246,27	16,75
	День 12													
	Завтрак													
401	Оладьи с джемом	150/50	11,63	11,48	72,29	439,00	0,23	0,90	27,50	5,62	127,60	187,70	50,66	2,15
ПР	Йогурт	200	5,60	5,00	22,00	158,00	0,00	0,00	1,80	0,06	1,20	20,00	0,00	0,20
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Обед													
136	Морковь тушеная	100	1,47	5,91	7,55	76,00	0,05	3,82	30,47	0,50	30,83	51,09	34,14	0,61
113	Суп -лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
255	Печень по - строгановски	120	27,36	12,24	11,28	263,28	0,38	17,00	11400	1,80	21,60	509,00	26,40	11,04
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Полдник													
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20
	Итого за двенадцатый день		65,03	51,61	280,84	1 847,62	0,92	39,25	11504,7	12,22	281,31	990,82	188,42	25,48
	Итого за весь период		703,63	693,99	3 339,23	22 938,04	13,65	896,5	13854,3	259,63	6 387,21	10 886,96	3 164,16	281,74
	Среднее значение за весь период		58,6358	57,8325	278,269	1911,503	1,1371	74,708	1154,5	21,635	532,268	907,247	263,68	23,4782

Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцировано по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет) в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения МР 2.4.0179-20 рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Меню содержит информацию о количественном составе блюд с ссылкой на рецептуры используемых блюд в соответствии со Сборником технических нормативов-Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - М.: Де Ли принт, 2011 года; единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь,2021.

Заведующий производством МБОУ "Гимназия № 2"



Г.П. Попова