



МБОУ «СОШ г. Омсукчан»  
Амбалова Е.А.

**Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20**

<b>Возрастная категория: 12-18 лет</b>		<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>ЭЦ</b>	<b>№ ТТК</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая (молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа рисовая, соль йодированная)	250	5,99	6,39	36,09	225,81	ТК №236-П
	Батон нарезной	60	4,86	0,60	29,28	157,20	ТК №573-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	ТК №79-П
	Сыр полутвердый порциями (сыр полутвердых сортов)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	ТК №75-П
	Яйцо отварное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	ТК №459-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>20,56</b>	<b>31,47</b>	<b>75,12</b>	<b>682,29</b>	
<b>Обед</b>	Закуска порционная помидоры соленые	150	1,65	0,15	2,4	24	ТК №149-П
	Суп картофельный с бобовыми (горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	300	6,09	5,94	21,55	164,05	ТК №113-П
	Котлеты рыбные с маслом сливочным (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 110/5	115	17,54	11,26	11,19	216,22	ТК №307-П
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	4,29	7,67	27,96	198,04	ТК №377-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	ТК №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,40	24,75	108,50	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,48	32,88	145,20	ТК №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>1095</b>	<b>35,49</b>	<b>25,92</b>	<b>140,55</b>	<b>937,1</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>56,05</b>	<b>57,39</b>	<b>215,67</b>	<b>1619,39</b>	

День 2 (Вторник)							
Завтрак	Закуска порционная икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	TK №150-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 200/5	205	13,62	13,96	9,89	284,93	TK №268-П
	Батон нарезной	50	4,05	0,50	24,40	131,00	TK №573-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	TK №79-П
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 3,2%)	200	2,46	1,86	12,30	75,73	TK №462-П
Итого за завтрак:		<b>570</b>	<b>22,15</b>	<b>36,1</b>	<b>54,49</b>	<b>709,81</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	2,87	6,11	10,37	107,93	TK №30-П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина мясная б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная) 270/20	300	5,67	9,73	18,31	183,52	TK №83-Т
	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо куриное 1 кат., морковь, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	18,73	8,04	17,18	216,01	TK №357-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатная паста, соль йодированная)	50	0,79	2,17	3,47	36,57	TK №411-П
	Макаронный изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	6,38	5,29	39,35	230,56	TK №256-П
	Кисель из ягод свежемороженых (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	200	0,10	0,04	16,16	65,17	TK №479-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,24	14,85	65,10	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	35	1,79	0,28	19,18	84,70	TK №573-П
Итого за обед:		<b>1055</b>	<b>37,795</b>	<b>31,9</b>	<b>138,87</b>	<b>989,56</b>	
Итого за день 2:			<b>59,945</b>	<b>68</b>	<b>193,36</b>	<b>1699,37</b>	

День 3 (Среда)							
Завтрак	Блинчики с повидлом (молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, соль йодированная, масло подсолнечное, повидло фруктовое) 160/40	250	11,18	9,30	116,13	590,36	TK №523-П
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK №82-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459-П
Итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>12,82</b>	<b>9,83</b>	<b>146,37</b>	<b>714,09</b>	
Обед	Закуска порционная помидоры свежне	150	1,65	0,3	5,7	36	TK №148-П
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 290/10	300	2,25	6,59	13,64	122,92	TK №95-П
	Плов из мяса (свинина мясная бескостная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	14,41	28,81	43,15	546,89	TK №330-П
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные яблоки, или вишня, или абрикосы, или персики, сахар)	200	0,38	0,00	32,70	132,30	TK №493-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,24	14,85	65,10	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	35	1,79	0,28	19,18	84,70	TK №573-П
Итого за обед:		<b>915</b>	<b>21,945</b>	<b>36,22</b>	<b>129,22</b>	<b>987,91</b>	
Итого за день 3:			<b>34,765</b>	<b>46,05</b>	<b>275,59</b>	<b>1702</b>	

День 4 (Четверг)							
Завтрак	Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%)	240	40,33	13,16	45,24	466,72	TK №279-П
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 3,2%, сахар, мука пшеничная)	60	1,71	2,54	9,40	67,31	TK №159-Т
	Батон нарезной	50	4,05	0,50	24,40	131,00	TK №573-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459-П
Итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>46,23</b>	<b>16,23</b>	<b>88,28</b>	<b>702,76</b>	
Обед	Закуска порционная огурцы свежие	150	1,05	0,15	2,85	16,5	TK №148-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	300	3,26	2,4	22,73	125,57	TK №129-П
	Бигус со свиной (свинина 1 кат. (или свинина б/к), капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	230	15,95	30,10	20,54	492,75	TK №329/1-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	0,40	24,75	108,50	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,48	32,88	145,20	TK №573-П
Итого за обед:		<b>990</b>	<b>26,18</b>	<b>33,55</b>	<b>123,57</b>	<b>969,61</b>	
Итого за день 4:			<b>72,41</b>	<b>49,78</b>	<b>211,85</b>	<b>1672,37</b>	

День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 3,2%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	8,37	8,54	32,56	240,55	TK №573-П
	Батон нарезной	50	4,05	0,50	24,40	131,00	TK №573-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	TK №79-П
	Сыр полутвердый порциями (сыр полутвердых сортов)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	TK №75-П
	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5%	95	2,57	2,38	10,26	75,05	TK №469-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>19,93</b>	<b>31,85</b>	<b>76,72</b>	<b>689,33</b>	
Обед	Закуска порционная огурцы соленые	150	1,2	0,15	2,55	19,5	TK №149-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	300	2,65	4,48	18,63	125,41	TK №114/1-П
	Биточки из индейки (индейка (филе), хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	14,22	17,41	15,91	354,22	TK №372-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	230	3,07	10,22	18,01	176,32	TK №102-Т
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,32	19,80	86,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,40	27,40	121,00	TK №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>1080</b>	<b>26,06</b>	<b>33</b>	<b>122,12</b>	<b>964,34</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>45,99</b>	<b>64,85</b>	<b>198,84</b>	<b>1653,67</b>	

День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 3,2%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	8,73	7,39	40,20	262,27	TK №235-П
	Батон нарезной	50	4,05	0,50	24,40	131,00	TK №573-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	TK №79-П
	Сыр полутвердый порциями (сыр полутвердых сортов)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	TK №75-П
	Яйцо отварное (яйцо куриное I кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>22,49</b>	<b>32,37</b>	<b>74,35</b>	<b>692,55</b>	
Обед	Закуска порционная помидоры соленые	150	1,65	0,15	2,4	24	TK №149-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%) 290/10	300	2,34	6,63	10,25	109,98	TK №104-П
	Рыба запеченная (горбуша, яйцо куриное I кат., лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	15,92	7,33	3,18	142,33	TK №301-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	230	5,26	6,34	53,27	291,18	TK №205-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,70	0,44	27,23	119,35	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,48	32,88	145,20	TK №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>1105</b>	<b>31,335</b>	<b>21,39</b>	<b>149,025</b>	<b>913,13</b>	
<b>Итого за день 6:</b>			<b>53,83</b>	<b>53,76</b>	<b>223,38</b>	<b>1605,68</b>	

День 7 (Вторник)							
Завтрак	Закуска порционная кукуруза консервированная	100	1,60	0,40	14,30	69,00	TK №157-П
	Макаронные изделия, отварные с сыром (макаронные изделия, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	9,72	9,62	56,80	338,22	TK №261-П
	Батон нарезной	50	4,05	0,50	24,40	131,00	TK №573-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	TK №79-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459-П
Итого за завтрак:		570	15,672	25,052	105	708,152	
Обед	Салат из квашенной капусты (капуста квашенная, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное)	150	2,25	6,07	13,13	116,13	TK №9-П
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 270/30	300	7,26	10,06	16,58	185,87	TK №122-П
	Индейка в соусе с томатом (индейка (филе), морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	110	16,75	22,1	2,69	276,68	TK №367-П
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	4,29	7,67	27,96	198,04	TK №377-П
	Кисель из ягод свежемороженых (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	200	0,10	0,04	16,16	65,17	TK №479-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,24	14,85	65,10	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	35	1,79	0,28	19,18	84,70	TK №573-П
Итого за обед:		1045	33,905	46,46	110,55	991,69	
Итого за день 7:			49,58	71,51	215,55	1699,84	

День 8 (Среда)							
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком (молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 190/60	250	12,71	13,91	104,30	581,42	TK №526-П
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82-П
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 3,2%)	200	2,46	1,86	12,30	75,73	TK №462-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>15,568</b>	<b>16,168</b>	<b>126,404</b>	<b>704,154</b>	
Обед	Закуска порционная огурцы соленые	150	1,2	0,15	2,55	19,5	TK №149-П
	Свекольник (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 290/10	300	2,71	6,69	18,66	145,72	TK №98-П
	Котлеты из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	17,19	15,67	15,76	272,77	TK №339-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	9,81	6,81	42,89	272,08	TK №202-П
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	50	0,78	0,99	4,88	31,54	TK №422-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,24	14,85	65,10	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	35	1,79	0,28	19,18	84,70	TK №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>1045</b>	<b>35,355</b>	<b>30,85</b>	<b>138,59</b>	<b>972,5</b>	
<b>Итого за день 8:</b>			<b>50,923</b>	<b>47,018</b>	<b>264,994</b>	<b>1676,65</b>	

День 9 (Четверг)							
Завтрак	Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%)	240	40,33	13,16	45,24	466,72	TK №279-П
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 3,2%, сахар, мука пшеничная)	60	1,71	2,54	9,40	67,31	TK №159-Т
	Батон нарезной	50	4,05	0,50	24,40	131,00	TK №573-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459-П
Итого за завтрак:		<b>550</b>	<b>46,23</b>	<b>16,23</b>	<b>88,28</b>	<b>702,76</b>	
Обед	Сельдь с луком (сельдь слабосоленая, лук репчатый, масло подсолнечное)	150	19,79	19,42	2,24	262,85	TK №59-Т
	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное 1 кат.) 260/40	300	2,87	3,86	17,1	114,63	TK №115-П
	Рагу из птицы (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	200	21,07	14,08	17,17	349,56	TK №376-П
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные яблоки, или вишня, или абрикосы, или персики, сахар)	200	0,38	0,00	32,70	132,30	TK №493-П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,24	14,85	65,10	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,24	16,44	72,60	TK №573-П
Итого за обед:		<b>910</b>	<b>47,107</b>	<b>37,838</b>	<b>100,49667</b>	<b>997,036</b>	
Итого за день 9:			<b>93,337</b>	<b>54,068</b>	<b>188,77667</b>	<b>1699,8</b>	

День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 3,2%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	250	7,32	6,50	35,11	228,20	TK №230-П
	Батон нарезной	50	4,05	0,50	24,40	131,00	TK №573-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	20	0,16	14,50	0,26	132,20	TK №79-П
	Сыр полутвердый порциями (сыр полутвердых сортов)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	TK №75-П
	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5%	95	2,57	2,38	10,26	75,05	TK №469-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	9,24	37,73	TK №459-П
Итого за завтрак:		<b>635</b>	<b>18,88</b>	<b>29,81</b>	<b>79,27</b>	<b>676,98</b>	
Обед	Закуска порционная огурцы свежие	150	1,05	0,15	2,85	16,5	TK №148-П
	Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%) 290/10	300	2,74	6,82	18,19	145,07	TK №110-П
	Котлеты "Школьные" (говядина 1 кат. на кости (или говядина бескостная), свинина мясная на кости (или свинина мясная без кости), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	16,68	23,71	16,07	344,38	TK №347-П
	Капуста тушеная (капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подсолнечное, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	230	5,22	7,36	21,48	172,99	TK №380-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495-П
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,32	19,80	86,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,40	27,40	121,00	TK №573-П
Итого за обед:		<b>1080</b>	<b>30,61</b>	<b>38,78</b>	<b>125,61</b>	<b>967,83</b>	
Итого за день 10:			<b>49,49</b>	<b>68,59</b>	<b>204,88</b>	<b>1644,81</b>	

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.						
<b>2 приема пищи (завтрак, обед)</b>						
Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	12-18 лет 2720 ккал диапазон $\pm 5\%$ (2584-2856)				
Завтрак	25% $\pm 5$	680	Суммарный объем завтрака (не менее):		550 г	
		(646-714)				
Обед	35% $\pm 5$	952	Суммарный объем обеда (не менее):		800 г	
		(904-999,6)				
<b>Среднее значение за период по завтракам:</b>		578,00	23,5	24,0	91,4	698,3
<b>Норма по завтракам:</b>			(21,3-23,6)	(21,8-24,1)	(90,9-100,4)	(646-714)
<b>Среднее значение за период по обедам:</b>		1032,00	32,6	33,6	127,9	969,1
<b>Норма по обедам:</b>			(29,9-33)	(30,6-33,8)	(127,3-140,7)	(904-999,6)
<b>Среднее значение за период по дням:</b>			56,1	57,6	219,3	1667,4
<b>Норма завтрак + обед + полдник:</b>			(51,3-56,7)	(52,4-57,9)	(218,3-241,3)	(1550-1713)