



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
К.Е.Дубковская
« 11 » 01 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«СОШ № 31»
г.Симферополя
« 11 » 01 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
полдников учащихся в общеобразовательных заведениях
и спецшколах отнесенных к льготной категории
(вторая смена).
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-18 ЛЕТ

Симферополь, 2021

день первый: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | |
|---------------|--|--------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|------|----|------|-------|--------|-------|--------------------------|----|---|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Ca | Р | Мг | Fe | | |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром | 100/5/20 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 0,05 | 0,28 | 72 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,12 | 0,02 | 13,7 | 55,8 | 0 | 2,6 | 0 | 0,01 | 12,8 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | | | | | | |
| СРБ | Йогурт | 140 | 4,1 | 3,5 | 5,9 | 71,4 | 0,01 | 2,3 | 0 | 0,12 | 15,3 | 127 | 19,6 | 1,54 | | | | | | |
| <i>Итого:</i> | | | 12,68 | 13,47 | 40,92 | 336,2 | 0,06 | 5,18 | 72 | 0,8 | 212,6 | 257,26 | 34,46 | 2,63 | | | | | | |

день второй: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | |
|---------------|--|--------------|---------------------|-----|-------|----------------------------|---------------|-------|----|------|-------|-------|-------|--------------------------|----|---|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Ca | Р | Мг | Fe | | |
| 3 | Бургер/брод с маслом сливочным и сыром | 30/5/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59 | 0,47 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,2 | 76,3 | 0,02 | 3,6 | 0 | 0,2 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 33 | 0,03 | 7 | 0 | 0,14 | 11,2 | 7,8 | 6,3 | 1,54 | | | | | | |
| <i>Итого:</i> | | | 7 | 8,6 | 39,93 | 266,3 | 0,09 | 10,71 | 59 | 0,81 | 163 | 116,4 | 22,95 | 4,53 | | | | | | |

день третий: среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|------|-------|------|------|--------|-------|--------------------------|----|---|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Ca | Р | Мг | Fe | | |
| АЛП | Горошек консервированный | 20 | 1 | 0,04 | 2,8 | 14,6 | 0,02 | 1,56 | 15,2 | 0,06 | 4 | 12,64 | 3,84 | 0,24 | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 106/5 | 10,3 | 14,1 | 1,95 | 209,4 | 0,08 | 0,19 | 240,2 | 0,4 | 76,3 | 167,1 | 11,9 | 1,95 | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,2 | 76,3 | 0,02 | 3,6 | 0 | 0,2 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 | | | | | | |
| Итого: | | | 12,2 | 14,14 | 22,95 | 300,3 | 0,12 | 5,35 | 255,4 | 0,66 | 92,9 | 192,34 | 22,94 | 4,69 | | | | | | |

День четвертый: четверг

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | |
|---------------|--|--------------|---------------------|-------|------|----------------------------|---------------|-------|----|------|--------|-------|------|--------------------------|----|---|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Ca | Р | Мг | Fe | | |
| 223/АЛП | Запеканка из творога с яблоками и изюмом со сметаной | 140/30 | 18,4 | 12,52 | 19,8 | 264,7 | 0,09 | 13,9 | 59 | 0,6 | 163,24 | 196,4 | 26,8 | 1,07 | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | | | | | |
| Итого: | | | 18,53 | 12,54 | 35 | 326,7 | 0,09 | 16,73 | 59 | 0,61 | 177,44 | 200,8 | 29,2 | 1,43 | | | | | | |

День пятый: пятница
Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|--------------|---------------------|-------|------|----------------------------|---------------|------|---|------|-------|--------|------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| СРМД | Пирожное "Ликольное" с повидлом | 70 | 3,92 | 15,33 | 40,7 | 314,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | | | | | |
| СРБ | Йогурт | 140 | 4,1 | 3,5 | 5,9 | 71,4 | 0,01 | 2,3 | 0 | 0,12 | 15,3 | 1,27 | 19,6 | 1,54 | | | | | | |
| СРБ | Кондитерское изделия | 20 | 1,88 | 1,5 | 14,9 | 50 | 0,02 | 0 | 0 | 0,23 | 0,23 | 0,23 | 0 | 0,23 | | | | | | |
| <i>Итого:</i> | | | 10,03 | 20,35 | 76,7 | 497,7 | 0,03 | 5,13 | 0 | 0,13 | 29,73 | 131,63 | 22 | 2,13 | | | | | | |

День шестой: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | |
|---------------|--|--------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|------|----|------|-------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| 204 | Макaronные изделия отварные с маслом сливочным и сыром | 100/5/20 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 0,05 | 0,28 | 72 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,12 | 0,02 | 13,7 | 55,8 | 0 | 2,6 | 0 | 0,01 | 12,8 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | | | | | | |
| СРБ | Йогурт | 140 | 4,1 | 3,5 | 5,9 | 71,4 | 0,01 | 2,3 | 0 | 0,12 | 15,3 | 1,27 | 19,6 | 1,54 | | | | | | |
| <i>Итого:</i> | | | 12,68 | 13,47 | 40,92 | 336,2 | 0,06 | 5,18 | 72 | 0,8 | 212,6 | 257,26 | 34,46 | 2,63 | | | | | | |

День седьмой: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|------------------|-------------|-----------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59 | 0,47 | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 180/6,3 | 0,12 | 0,02 | 13,7 | 55,8 | 0 | 2,6 | 0 | 0,01 | 12,8 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | | | | | | |
| СРБ | Кондитерское изделия | 40 | 3,76 | 3 | 29,8 | 100 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,46 | 0,46 | 0 | 0,46 | | | | | | |
| СРБ | Йогурт | 140 | 4,1 | 3,5 | 5,9 | 71,4 | 0,01 | 2,3 | 0 | 0,12 | 15,3 | 127 | 19,6 | 1,54 | | | | | | |
| Итого : | | | 13,78 | 14,82 | 64,23 | 384,2 | 0,09 | 5,01 | 59 | 0,6 | 167,76 | 227,42 | 31,21 | 2,81 | | | | | | |

День восьмой: среда

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------------------|----|---|---|---|----|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| АЛР | Горошек консервированный | 20 | 1 | 0,04 | 2,8 | 14,6 | 0,02 | 1,56 | 15,2 | 0,06 | 4 | 12,64 | 3,84 | 0,24 | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 106/5 | 10,3 | 14,1 | 1,95 | 209,4 | 0,08 | 0,19 | 240,2 | 0,4 | 76,3 | 167,1 | 11,9 | 1,95 | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,2 | 76,3 | 0,02 | 3,6 | 0 | 0,2 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 | | | | | | |
| Итого: | | | 12,2 | 14,14 | 22,95 | 300,3 | 0,12 | 5,35 | 255,4 | 0,66 | 92,9 | 192,34 | 22,94 | 4,69 | | | | | | |

День девятый: четверг

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-----|------|------|------|-------|-------|------|----|---|--------------------------|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 303 | Каша вязкая из крупы гречневой | 150 | 4,6 | 5 | 20,52 | 145,5 | 0,12 | - | - | 0,58 | 8,5 | 108,9 | 72,1 | 2,4 | | | | | | | | |
| 268 | Котлета мясная | 75 | 10,81 | 15,4 | 9,1 | 220,2 | 0,05 | 0,2 | 29,7 | 2,3 | 27,8 | 124,6 | 37,9 | 1,8 | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,2 | 76,3 | 0,02 | 3,6 | 0 | 0,2 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 | | | | | | | | |
| СРБ | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,4 | 0,04 | 0 | 10,7 | 0,13 | 9,9 | 43,2 | 5,3 | 0,48 | | | | | | | | |
| <i>Итого:</i> | | | 18,71 | 20,7 | 62,32 | 512,4 | 0,23 | 3,8 | 40,4 | 3,21 | 58,8 | 289,3 | 122,5 | 7,18 | | | | | | | | |

День десятый: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетич. Ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | |
|---------------|---|-----------------|---------------------|-------|------|----------------------------------|------------------|-------|----|------|--------|-------|------|------|----|---|--------------------------|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 223/ДПР | Запеканка из творога с яблоками и клюквом со сметаной | 140/30 | 18,4 | 12,52 | 19,8 | 264,7 | 0,09 | 13,9 | 59 | 0,6 | 163,24 | 196,4 | 26,8 | 1,07 | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | | | | | | | |
| <i>Итого:</i> | | | 18,53 | 12,54 | 35 | 326,7 | 0,09 | 16,73 | 59 | 0,61 | 177,44 | 200,8 | 29,2 | 1,43 | | | | | | | | |