

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20

**Дополнительная мера социальной поддержки  
обучающихся из малоимущих семей с 5-11 класс**

**Основание:**

- 1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32**
- 2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.**

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12- и старше лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ цептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие (огурец)	100	0.70	0.10	1.90	8.00	0.03	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	8,4	2,4	23,5	149,9	0,23	0,8		17,8	42,3	76,6	29,6	2,1
255	Печень по-строгановски	100	17.44	16.77	2,9	221,0	0.22	1,0	15,3	2,6	21,8	154,0	22.20	3.63
309	Рис отварной	180	4,05	5,96	40,75	233,0	0.05	-	-	0,4	1,5	67,72	37,7	0,58
388	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.38	0.01	90.00		0.68	19.21	3.09	3.10	0.50
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		860	34,8	26,64	109,71	811,48	0,8	96,70	15,3	22,38	120,21	412,41	128,2	9,39

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём 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	Мg	Fe
52	Салат из свеклы с р/масл.	100	0,94	4,01	5,5	61,87	0,01	4,4	-	1,8	23,6	27,1	13,8	0,87
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	6,2	5,3	17,25	141,6	0,07	16,1	13,1	2,4	50,75	81,1	22,1	0,8
294	Котлеты рубленные (из мяса птицы)	100	17,4	16,7	16,2	285,5	0,9	0,9	33,6	68,4	59,76	80,0	22,2	3,6
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,3	22,7	164,7	0,17	21,8	-	0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
349	Компот из сухофруктов)	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>32,42</b>	<b>32,54</b>	<b>112,43</b>	<b>893,39</b>	<b>1,42</b>	<b>43,85</b>	<b>46,7</b>	<b>74,0</b>	<b>181,11</b>	<b>394,1</b>	<b>128,7</b>	<b>9,15</b>

День: среда

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём 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
б/н	Помидор порционный	100	1,1	0,2	3.8	22	0.03	29,7	-	-	14	-	20,0	-
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	6.22	3.12	17.52	135.20	0.12	8.52	10.50	1.45	30.40	93.22	40.17	1.33
256	Мясо тушеное (свинина)	100	10,58	28,17	2,56	305	0,01	1,33						
302	Каша рассыпчатая (греча)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	162,99	6.68
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>32,06</b>	<b>44,45</b>	<b>113,8</b>	<b>1002,34</b>	<b>0,69</b>	<b>41,15</b>	<b>10,5</b>	<b>3,04</b>	<b>104,16</b>	<b>395,55</b>	<b>252,06</b>	<b>15,51</b>

День: четверг

Неделя: первая

№ цептуры	Приём 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
5	Сала:т свекла с соленым огурцом	100	1,3	5,8	6,5	85,2		3,1	-	2,8	27,3	35,8	17	1
84	Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне	250	7.10	5.41	14.23	144.70	0.11	6.97	10.50	2.46	55.38	125.15	47.35	1.91
291	Плов из мяса птицы	220	18,5	9,3	39,2	287,2	0,1	6,6	44	3,2	99	60,6	5,4	2,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,65	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		800	31,08	21,74	110,71	756,82	0,48	17,32	54,5	9,66	229,28	323,55	107,05	6,79

день: пятница

неделя: первая

№ рецептуры	Приём 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	Мg	Fe
47	Салат из квашеной капусты или свежей капусты	100	1,7	5,0	8,45	85,7	0,01	19,8	-	15,4	52,25	33,95	16,0	0,66
45	Суп овощной с мясными фрикадельками (из свинины)	100	1,3	3,2	6,5	60,4		17,1						
99		250	1.58/ 0.18	4.99/ 0.22	9.15/ 1.23	95.25/ 8.48	0.07/ 0.01	10.38/ 0.89	-/ -	2.33/ 0.13	34.85/ 2.38	49.28/ 41.53	20.75/ 2.37	0.78/ 0.09
234	Котлета рыбная	100	12.93	8.20	15.70	187.51	-	0.64	9.33	4.87	71.86	137.46	41.50	1.46
312	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.91	33.30	1.21
388	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	18,63	79,4	0,01	90,0	-	0,6	19,2	3,06	3,06	0,5
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная													
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>24,26/2 3,86</b>	<b>25,57/2 3,77</b>	<b>99,67/9 7,72</b>	<b>741,24/715,94</b>	<b>0,53</b>	<b>160,6</b>	<b>9,33</b>	<b>24,35</b>	<b>243,32</b>	<b>450,19</b>	<b>138,58</b>	<b>6,78</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Салат из кабачковой икры	100	2,6	7,16	14,5	133,8	0,01	4,7	-	-	91	-	18,1	0,6
81	Борщ на курином бульоне	250	5.22	5.60	7.02	113.06	0.04	11.21	13.71	2.41	46.70	71.75	36.30	1.32
243	Сосиска отварная	50	6.56	14.30	6.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
346	Компот из апельсинов и мандарин	180	0,4	0,09	30,59	127,1	-	0,9	-	-	14,18	-	5,14	0,95
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>810</b>	<b>25,1</b>	<b>38,09</b>	<b>112,13</b>	<b>893,1</b>	<b>0,49</b>	<b>19,81</b>	<b>13,71</b>	<b>4,61</b>	<b>196,87</b>	<b>292,75</b>	<b>111,88</b>	<b>7,25</b>

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём 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	Мg	Fe
59	Салат из моркови и яблок	100	1,05	0,16	8,5	39,9	0,05	4,3		0,3	23,9	44,5	30,3	1,0
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	6.22	3.12	17.52	135.20	0.12	8.52	10.50	1.45	30.40	93.22	40.17	1.33
290	Птица тушеная в соусе	100 (70/30)	9,85	20,01	3,12	142,2	0,03	0,58	26,0	0,4	26,5	66,9	13,86	0,9
302	Каша рассыпчатая (гречка)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99	6.68
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,66	-	0,4	29,2	21	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>31,72</b>	<b>36,18</b>	<b>126,36</b>	<b>889,12</b>	<b>072</b>	<b>14,06</b>	<b>36,5</b>	<b>4,08</b>	<b>139,04</b>	<b>445,91</b>	<b>254,62</b>	<b>12,59</b>



нь: среда

деля: вторая

№ цептуры	Приём 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	Мg	Fe
47 45	Салат из квашеной капусты или свежей кап.	100	1,7	5,00	8,45	85,70	0,01	19,82	-	15,40	52,25	33,95	16,02	0,66
		100	1,3	3,2	6,5	60,4		17,1						
99	Суп овощной (на курином бульоне)	250	5,13	5,28	9,21	115,20	0,08	10,65	10,50	2,36	36,05	74,93	33,65	0,99
12	Жаркое по- домашнему с мясом свинины	220	23,4	37,05	20,68	481,47	0,11	8,5	2,86	0,44	44,1	5,6	55,8	5,39
342	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01	1,6	-	0,06	18,3	17,4	7,3	0,4
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
б/н	Сушка	15	1,65	0,3	10,8	52,50								
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>815</b>	<b>35,62</b>	<b>48,93</b>	<b>92,62</b>	<b>942,91</b>	<b>0,47</b>	<b>39,57</b>	<b>13,36</b>	<b>19,06</b>	<b>169,1</b>	<b>143,88</b>	<b>134,37</b>	<b>9,52</b>

нь: четверг

деля: вторая

№ рецептуры	Приём 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	Мg	Fe
67	Винегрет	100	1,4	10,0	0,7	125,1	0,05	9,5	-	4,5	31,2	43,2	19,5	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,31	5,24	7,96	106,7	0,07	16,05	10,50	2,38	50,91	74,65	35,03	1,04
297	Фрикадельки (из птицы)	100	13,64	13,21	7,97	206,00	0,03	1,02	39,80	0,20	46,02	104,10	8,01	0,94
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	-	-	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64
349	Компот сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,66	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		860	28,91	36,12	111,43	929,16	0,46	27,23	50,30	8,62	177,37	397,09	119,45	6,01

нь: пятница

деля: вторая

№ рецептуры	Приём 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
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	2,5	10,3	22,5	193	0.03	17.28	29.60	2.90	33.21	49.81	15.05	0.86
96	Рассольник «Ленинградский» на кур. б-не	250	5,56	5,38	12,04	124,2	0,1	8,65	10.50	2,38	30,35	82,38	37,08	1,14
278	Тефтели из мяса птицы	100 (50/50)	17,4	16,8	16,3	286,0	0,02	0,9	-	2,6	21,8	154,1	22,02	3,05
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
388	Напиток из шиповника	180	0.60	0.24	18.63	79,4	0.01	90.00	-	0.60	19.2	3.06	3.06	0.50
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>860</b>	<b>36,38</b>	<b>43,66</b>	<b>123,26</b>	<b>1044,54</b>	<b>0,49</b>	<b>116,83</b>	<b>40,1</b>	<b>10,44</b>	<b>130,23</b>	<b>414,95</b>	<b>124,15</b>	<b>8,97</b>