

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МОУ СОШ № 19



Демина Т.Ю.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МУП КШП №2

И. В. Мальчикова

## **Примерное 12-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2021/2022**

Меню составлено с учетом возрастных групп (12 лет и старше), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 3-х кратный прием пищи (завтрак, обед).

Режим питания:

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом- хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов; проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

### **Используемые нормативные документы:**

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2013
- Сборник технологических нормативов, рецептур на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и Тутельян (Москва, 2011 год).

г. Комсомольск-на-Амуре

**Сводная карта 2х разовое питание 2021-2022г. 12-18 лет на февраль 2022 год**

1 день 14.02, 28.02		2 день 01.02, 15.02		3 день 02.02, 16.02		4 день 03.02, 17.02		5 день 04.02, 18.02		6 день 05.02, 19.02	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная	250	Курица(филе) в сметанном соу	70/50	Пудинг из творога,	120	Горошек зеленый	50	Колбасные изделия, соус	50/50	Котлета куриная	70/50
Яйцо вареное( омлет)	1/65	Каша гречнев.,рассыпчатая	150	соус молоч. или джем	50	Плов с мясом	150/50	Макарон.издел.отварные	180	Каша гречнев.,рассыпчат	180
Кофейный напиток	200	Чай с лимоном	200	Каша манная молочная	150	Чай с лимоном	200	Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Бутерброд с сыром	40/20
масло сливочное	15	Сыр	15	Батон	50				25	яблоко печеное	100
яблоко печеное	100										
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед (без обеда)	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из морской капусты	100	Салат из св. помидор	75	Салат из белок.капусты	75	Икра свекольная	100	Салат из св. помидор	75	Салат из св. огурцов	75
Суп гороховый с курицей	250/12,5	Рассольник (курица)	250/12,5	Суп картоф с рыбн консер	250	Суп картоф с крупой, мясо	250	Борщ	250	Свекольник со сметаной	250
Тeftели из печени с рисом	100	Голубцы ленивые, соус	100/50	Жаркое по домашнему	150/50	Ежики с соусом	100	Рыба тушенная с овощами	70/50	Капуста тушен. с мясом	150/70
Макарон. изделия отварные	180	Картоф. пюре	150	Компот из св. плодов	200	Гороховое пюре	150	Картоф. пюре	150	Компот из с/ ф	200
Компот из св.плодов	200	Компот из св.плодов	200.	Хлеб пшеничный	50	Кисель из свежих ягод	200.	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной	50
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50			Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
7 день 07.02, 21.02		8 день 08.02, 22.02		9 день 09.02		10 день 10.02, 24.02		11 день 11.02, 25.02		12 день 12.02, 26.02	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Макарон.изделия с сыром	150/50	Котлета рыбная любительская	100/50	Пудинг творожный, джем	120	колбасные изделия, соус	50/50	Горошек зеленый	50	Каша молочная	250
Яйцо вареное (омлет)	1/65	Рис отварной	150	Соус молоч. или джем	50	Макар.изделия отварные	180	Плов с курицей	150/70	Горячий бутерброд	40/5/20
Чай с сахаром	200	Какао с молоком	200	Каша молочная Дружба	150	Чай с лимоном	200	Кофейный напиток	200	Какао	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Яблоко печеное	100
Яблоко печеное	50			Батон	50	Масло сливочное	15	Сыр	15		
						Печенье	25				
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед (без обеда)	
с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00		с 13-00 до 14-00	
Салат из свежих помидор	75	Салат из свеклы с сыром	75	Салат из св. помидор	75	Салат из овощей	75	Салат из морск. капусты	100	Салат из св. огурцов	75
Суп лапша домашняя	250/20	Суп картоф с рыбн консер	250	Борщ	250	Суп гороховый	250	Свекольник со сметаной	250	Суп с клецками, курица	250/12,5
Голубцы ленивые	150/70	Котлета курин. рублен.	100	Оладьи из печени, соус	100/50	Рыба тушенная с овощами	70/50	Мясо духовое	150/50	Гуляш мясной	70/50
Компот с/ф	200	Капуста тушенная	180	Каша греч-я рассып.	150	Картофельное пюре	150	Компот из с/ф	200	Каша гречневая рассып.	180
Хлеб ржаной	50	Компот из св. яблoк , лимоном	200.	Компот из св. плодов	200	Компот из св. плодов	200.	Хлеб ржаной	50	Кисель из ягоды	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50
		Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	яблоко печеное	50	Хлеб пшеничный	50