

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Рацион: Общеобразовательные организации

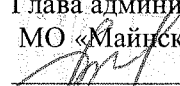
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
пятница

Сезон: осенне-весенний
Возраст:

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20


12-18 лет

СОГЛАСОВАНО

Глава администрации
МО «Майский район»

О.В. Шуенков

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Загоскинской СОШ имени Зимины

 Т.В.Матвеева

Приказ № 144

от « 06 » 07 20 22 года

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню
питания учащихся МОУ Загоскинская СОШ имени Зимины
для обучающихся 1-11 классов (возраст 7-11;12-18 лет) на осенне-весенний период
2022-2023 учебного года.**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя 1: ПОНЕДЕЛЬНИК

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
93	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200	5,8	7,6	28,9	200,0	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
289,39	Птица запеченая	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,05	0,13	0,83	0	0	2,78	139,5	0,01	0,01	19,3	0,04	16,54	1,4
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	0	188,44	0	0	0,0016	125,34	4,26
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
28,01	Фрукт порционно	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12

Неделя 1:ВТОРНИК

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер ге- тиче ская ценн ость (ккал)	Витами ны (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,6 4	5,90	0,00	72,80	0,0 0	0,06	0,14	0,02	0,00	176, 00	100,0 0	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,2 0
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,7 5	5,21	18,8 4	145, 20	0,0 9	0	0,91	30,6		161, 62	137,9 8	0	0	0	0	24,1 4	0,5 1
303,1 6	Кофейный напиток с молоком	200	5,0 0	3,2	24,66	141,28	0,04	0,1 50	1,30	0,030	0,0 3	120, 40	90,00	0,20	0,250	187, 85	0,09	14, 00	0, 12
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,8 4	0,33	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,01 6	0,0	17,1	0,03	32,9	1,3 3
28,01	Фрукт порционно	120- 150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,0 4	0,02	10	0,00	0,00	16,0 0	11,00	0,00	0,0 0	1,70	0,000	5,00	0,1 2
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,2 8	5,06 0	3,760	51,61	0,0 33	0,03 0	1,71 0	0,02 8	0,00 0	42,7 5	22,70 0	0,00 5	0,028	15,33	0,8	15,0	0,4 6
0,09	<i>Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом</i>	100	2,7 8	3,91	16,2 5	107,3	0,0 83	0,16	1,83	0,08 3	0	115, 63	79,1 6	0,01	0,03	2,15	0,01	35,5 0	0,1 3
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/ 10	1,7 6	4,95	7,90	89,70	0,0 57	0,05	15,7 0	0,00	0	49,2	49,00	0,00 0	0,000	38,30	0,000	22,1 0	0,8 0
66235, 01	Рыба «Аппетитная» запеченная с овощами и сыром	100\ 10	20, 2	12,0 7	2,08	197, 23	0,2	0,17	2,63	0,03	0	74,2 6	0	37,3 2	0	0	0,04	27,5 5	0,8 4
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,9 0	11,1 0	26,42	164, 11	0,1 9	0,15	3,00	0,07 2	0,06	52,5 6	116,1 6	0,00	0,00	69,60	0,025	39,5 0	1,4 2
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,2 2	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,6 6
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,8 4	0,33	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,01 6	0,0	17,1	0,03	32,9	1,3 3
66037 ,03	Печенье \ Вафли	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,0 02	0,01	0	0	0	0,2	0	17,4	0	0,17	0	3,0	0,2

Неделя 1:СРЕДА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамин ы (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,0 4	0,02	10,0	0,00	0,2 0	16,0 0	11,0	0,00	0,0 0	1,70	0,0	5,00	0,1 2
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15, 23	17, 5	36,7	355, 9	0,0 9	0,3	0,48	0,22	0	143, 7	0	290, 6	2,2	0	0,01	48,5 1	0,3 1
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5	0,0 6	11,4	49	0,0 1	0,08	0,2	0,01	0	61,4	0	43,8	0,2	0	0,00 1	6,8	0,0 4
375,0 1	Чай черный с лимоном	200	0,2 4	0,06	15,22	58,6	0,0 6	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,0 2	31,77	0,0	5,24	0,8 7
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,8 4	0,33	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,01 6	0,0	17,1	0,03	32,9	1,3 3
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6 0	3,14	2,90	48,16	0,0 5	0,01 6	14,8 5	0,53	0	21,4 0	14,88	0,01 6	0,3 1	102,2 8	0,00 23	16,3 6	0,4 8
* 7,03 3 П	<i>Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом</i>	100	3,1 6	4,16	13,0 0	85,00	0,0 83	0,05	38,3 0	0,0	0	49,6 0	72,3 0	0,00	0,0 66	153,4 0	0,00 16	12,7 0	0,9 1
66236, 00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,3 4	5,45	10,95	74,56	0,06	0,0 6	19,6 2	0,075	0	47,7 5	48,63	0,27	0,60	122, 75	0,03	23, 05	1, 16
291,1 7	Плов с птицей	250	25, 79	33,4 8	56,70	617, 05	0,2 1	0,10 8	5,09	0,00 2	0	34,3 5	233,9 0	0,10 3	0,1 01	63,11	0,04 5	56,7 9	2,1 3
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,0 2	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,2 4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,8 4	0,33	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,01 6	0,0	17,1	0,03	32,9	1,3 3
28,01	Фрукт порционно	120- 150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,0 4	0,02	10	0,00	0,00	16,0 0	11,00	0,00	0,0 0	1,70	0,000	5,00	0,1 2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Неделя 1:ЧЕТВЕРГ

Возраст:

12-18 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге - тическ ая ценнос ть	Витами ны (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно	150	0,4 0	0,4	10,0	42,70	0,0 4	0,02	10,0 0	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,1 2
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11, 38	12,5 1	33,6	253,4	0,2 2	0,20	1,30	0,05 4	0,11	142, 58	97,90	0,06 3	0,0 14	65,45	0,15	6,69	0,5 3
693,08	Какао с молоком	200	4,6 8	5,15	22,58	151, 45	0,0 60	0,23 0	2,0	0,05 0	0,05	152, 20	124,5 0	0,03 4	0,003 0	149,6 3	0,190	21,3 0	0,4 0
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,8 4	0,33	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,01 6	0,0	17,1	0,03	32,9	1,3 3
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,20	Салат Петрушка	100	0,1 1	12, 42	4,82	158, 08	0,0 35	0,12 3	3,08	0,01	0,23	99,4 0	38,5	16,3 8	0,0 06	162,0	0,035	35,3 5	0,7 3
82\107	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/ 10	7,6 6	8,5 8	17,1 4	176, 42	0	0	8,56	0	0	25,0 4	0	0	0	0	0	27,4 4	1,1
441,04	Котлеты «Московские»	100	15, 32	16, 67	16,57	278, 72	0,1 8	0,16	1,83	0,02 2	0,0	20,6 9	86,06	0,00	0,0 66	28,30	0,144	54,9 7	1,8 0
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20, 71	3,4 3	45,74	300, 55	0,4 2	0,16	0,0	0,03 6	0,03 6	79,5 7	193,2	0,06	0,0 24	78,6	0,096	50,0	1,1 7
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,2 2	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,6 6
6603 7,03	Печенье \ Вафли	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,0 02	0,01	0	0	0	0,2	0	17,4	0	0,17	0	3,0	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,8 4	0,33	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,01 6	0,0	17,1	0,03	32,9	1,3 3

Неделя 1:ПЯТНИЦА

Неделя: 1

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер ге- тичес кая ценн ость (ккал)	Витами ны (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно	150	0,4 0	0,4	10,0	42,70	0,0 4	0,02	10,0 0	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,1 2
441,07	Котлеты рубленые из кур	80	12, 2	4,6	8,1	121, 0	0,0 72	0,06	0,19	0,00 08	0	11,2	75,2	0,08	0,0 4	703,4 6	0,03 2	13,0	1,1 2
332,02	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,8 4	4,1 1	43,74	228, 4	0,1 1	0,03	0	0,04	0	15,9 4	0	55,4 5	0	0	0,00 18	10,1 6	1,0 3
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,0 2	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,2 4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,8 4	0,3 3	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,01 6	0,0	17,1	0,03	32,9	1,3 3
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,9 8	0,2 0	8,08	38,25	0,0 5	0,05	11,6 3	0,04 5	0	38,0	36,0	0,0	0,0 66	17,16	0,033	24,5	0,9 8
*52 3 П	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	100	1,4 3	2,6 0	8,55	62,38	0,0 16	0,03 3	9,50	0,01 6	0	36,3 8	41,1 0	0,00	0,0 66	30,83	0,016	21,1 3	1,33
204,0	Суп рисовый с говядиной	250\ 15	6,1 8	3,3 0	14,6 5	113, 00	0,1 1	0	8,33	0	0	24,9 8	96,93	0	0	0	0	29,4 5	1,2 4
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	250	13, 76	14,7 8	34,55	331, 08	0,24	0,1 4	3,90	0,0 9	0,0 32	32,2 8	121,6 8	0,065	0,026	116,3 6	0,003 2	50, 72	1, 94
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,0 2	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,2 4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,8 4	0,3 3	23,9	126,7	0,1 2	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,01 6	0,0	17,1	0,03	32,9	1,3 3
66037 ,03	Печенье \ Вафли	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,0 02	0,01	0	0	0	0,2	0	17,4	0	0,17	0	3,0	0,2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Загоскинской СОШ имени Зимина

_____ Т.В.Матвеева

Приказ № _____

от « _____ » _____ 20__ года

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню (1 неделя)
учащихся МОУ Загоскинская СОШ имени Зимина
для обучающихся 1-4 классов на осенне-весенний период
2022-2023 учебного года.**