

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.**

Неделя 2: ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

| № ре ц. | Прием пищи, наименование блюда | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) | | | Энер ге- тис кая 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно | 150 | 0,40 | 0,4 | 10,0 | 42,70 | 0,04 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0 | 16,0 | 11,0 | 0,00 | 0 | 1,7 | 0,000 | 5,00 | 0,12 |
| 340,20 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 15,5 | 11,1 | 3,9 | 187,1 | 0,09 | 0,57 | 0,52 | 0,03 | 0,247 | 131,10 | 169,7 | 0,08 | 0,04 | 27,05 | 0,28 | 22,84 | 0,25 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0,000 | 14,0 | 28,70 | 0,078 | 0,200 | 202,0 | 0,000 | 10,00 | 0,24 |
| 11,07 | Зеленый горошек/Кукуруза порционно | 30 | 3,75 | 0,61 | 9,45 | 56,41 | 0,12 | 0,04 | 0,69 | 0,004 | 1,361 | 18,65 | 56,82 | 0,4801 | | 0,7601 | 16,08 | 0,064 | |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,13 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом | 100 | 0,6 | 3,1 | 2,9 | 48,16 | 0,05 | 0,02 | 14,9 | 0,5 | 0,0 | 21,4 | 14,9 | 0,0 | 0,3 | 102,28 | 0,002 | 16,4 | 0,48 |
| *47,02 ЗП* | Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом | 100 | 3,2 | 4,2 | 13,0 | 85,0 | 0,083 | 0,05 | 38,3 | 0,00 | 0,0 | 49,6 | 72,3 | 0,00 | 0,066 | 153,4 | 0,002 | 12,70 | 0,91 |
| 66236, 00 | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне | 250 | 2,34 | 5,45 | 10,95 | 74,56 | 0,06 | 0,06 | 19,62 | 0,075 | 0 | 47,75 | 48,63 | 0,27 | 0,60 | 122,75 | 0,03 | 23,05 | 1,16 |
| 291,17 | Плов с птицей | 250 | 25,79 | 33,48 | 56,70 | 617,05 | 0,21 | 0,108 | 5,09 | 0,002 | 0 | 34,35 | 233,90 | 0,103 | 0,101 | 63,11 | 0,045 | 56,79 | 2,13 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,01 | 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 | 0,0 | 1,70 | 0,000 | 5,00 | 0,12 |

Неделя 2:СРЕДА

| № ре ц. | Прием пищи, наименование блюда | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) | | | Энерг е- тическ ая ценнос ть (ккал) | 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 | 0,40 | 0,4 | 10,0 | 42,70 | 0,04 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0 | 16,0 | 11,0 | 0,00 | 0 | 1,7 | 0,000 | 5,00 | 0,12 |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 0,09 | 0 | 0,91 | 30,6 | | 161,62 | 137,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24,14 | 0,51 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,150 | 1,30 | 0,030 | 0,03 | 120,40 | 90,00 | 0,20 | 0,250 | 187,85 | 0,09 | 14,00 | 0,12 |
| 3,03 | Гастрономия / Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 0,00 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,00 | 176,00 | 100,00 | 0,00 | 0,02 | 17,6 | 0,0 | 7,00 | 0,20 |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,350 | Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" | 100 | 1,28 | 5,060 | 3,760 | 51,61 | 0,033 | 0,030 | 1,710 | 0,028 | 0,000 | 42,75 | 22,700 | 0,005 | 0,028 | 15,33 | 0,8 | 15,0 | 0,46 |
| 3П.50 | Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным | 100 | 1,81 | 7,55 | 8,25 | 113,78 | 0,016 | 0,07 | 9,20 | 0,10 | 0 | 109,70 | 81,58 | 0,02 | 0,65 | 13,83 | 0,03 | 23,23 | 1,38 |
| 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 250/10 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | 89,70 | 0,057 | 0,05 | 15,70 | 0,00 | 0 | 49,2 | 49,00 | 0,000 | 0,000 | 38,30 | 0,000 | 22,10 | 0,80 |
| 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 |
| 66037,03 | Печенье \ Вафли | 30 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,89 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 17,4 | 0 | 0,17 | 0 | 3,0 | 0,2 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,84 | 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 |

Неделя 2: ЧЕТВЕРГ

Рацион: Общеобразовательные организации

| № ре ц. | Прием пищи, наименование блюда | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) | | | Энерг е- тическ ая ценнос ть (ккал) | 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 | 120-150 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 42,70 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,000 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 1,7 | 0,0 | 5,00 | 0,12 |
| 441,07 | Котлеты рубленые из кур | 80 | 12,2 | 4,6 | 8,1 | 121,0 | 0,072 | 0,06 | 0,19 | 0,0008 | 0 | 11,2 | 75,2 | 0,08 | 0,0 | 703,46 | 0,032 | 13,0 | 1,12 |
| 332,02 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,11 | 43,74 | 228,4 | 0,11 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0 | 15,94 | 0 | 55,45 | 0 | 0 | 0,0018 | 10,16 | 1,03 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0,000 | 14,0 | 28,70 | 0,078 | 0,200 | 202,0 | 0,000 | 10,00 | 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 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,01 | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,6 | 64,3 | 0,1 | 0,11 | 22,66 | 0,03 | 0,00 | 93,8 | 35,2 | 0,00 | 0,03 | 16,83 | 0,03 | 38,0 | 0,10 |
| * 7,03 3 П | Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом | 100 | 3,2 | 4,2 | 13,0 | 85,0 | 0,083 | 0,05 | 38,3 | 0,0 | 0,0 | 49,6 | 72,3 | 0,00 | 0,066 | 153,4 | 0,0 | 12,7 | 0,9 |
| 204,0 | Суп рисовый с говядиной | 250\15 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 | 0,11 | 0 | 8,33 | 0 | 0 | 24,98 | 96,93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29,45 | 1,24 |
| 436,99 | Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему | 250 | 13,76 | 14,78 | 34,55 | 331,08 | 0,24 | 0,14 | 3,90 | 0,09 | 0,032 | 32,28 | 121,68 | 0,065 | 0,026 | 116,36 | 0,0032 | 50,72 | 1,94 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0,02 | 0 | 4,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 1,7 | 0,15 |
| 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 2:ПЯТНИЦА

| № ре ц. | Прием пищи, наименование блюда | Мас са порц ии | Пищевые вещества (г) | | | Энерг е- тическ ая ценнос ть (ккал) | Витамины (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 | 0,40 | 0,4 | 10,0 | 42,70 | 0,04 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0 | 16,0 | 11,0 | 0,00 | 0 | 1,7 | 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 |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,0 | 58 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,66 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Салат из капусты с яблоками | 100 | 1,6 | 6,0 | 9,1 | 124,0 | 0,05 | 0,05 | 15,5 | 0,01 | 0 | 29,91 | 44,81 | 0,15 | 0,03 | 24,63 | 0,02 | 20,5 | 0,86 |
| 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 | 178,127 | 0,097 | 0,007 | 86,76 | 0,047 | 37,02 | 0,51 |
| 441,07 | Котлеты рубленые из кур | 80 | 12,2 | 4,6 | 8,1 | 121,0 | 0,072 | 0,06 | 0,19 | 0,008 | 0 | 11,2 | 75,2 | 0,08 | 0,04 | 703,46 | 0,032 | 13,0 | 1,12 |
| 21,05 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 4,44 | 4,8 | 46,66 | 235,58 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0 | 13,0 | 96,95 | 0 | 0 | 0 | 0,0012 | 31,96 | 0,7 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0,000 | 14,0 | 28,70 | 0,078 | 0,200 | 202,0 | 0,000 | 10,00 | 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 | 110,66 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 66037,03 | Печенье \ Вафли | 30 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,89 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 17,4 | 0 | 0,17 | 0 | 3,0 | 0,2 |

УТВЕРЖДАЮ

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20
Директор МОУ Загоскинской СОШ имени Зимина
Т.В.Матвеева
Приказ № _____

от « _____ » _____ 20__ года

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню (2 неделя)
учащихся МОУ Загоскинская СОШ имени Зимина
для обучающихся 1-4 классов на осенне-весенний период
2022-2023 учебного года.**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20