

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Рацион: Общеобразовательные организации

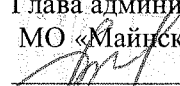
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
пятница

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 Зиминой

 Т.В.Матвеева

Приказ № 144

от « 06 » 07 20 22 года

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню
питания учащихся МОУ Загоскинская СОШ имени Зиминой
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 гет ичес 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	47,55	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	0,1	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 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	110,66	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	110,66	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

№ 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

Неделя 2: ПЯТНИЦА

УТВЕРЖДАЮ

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 5-11 классов на осенне-весенний период
2022-2023 учебного года.**