

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

№ рецеп.	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	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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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

№ рец.	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	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
<b>Завтрак</b>																			
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	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
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
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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
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
66235,01	Рыба «Аппетитная» запеченная с овощами и сыром	100\10	20,2	12,07	2,08	197,23	0,2	0,17	2,63	0,03	0	74,26	0	37,32	0	0	0,04	27,55	0,84
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
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
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 1:СРЕДА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	0	143,7	0	290,6	2,2	0	0,01	48,51	0,31
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0	61,4	0	43,8	0,2	0	0,001	6,8	0,04
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	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	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48
* 7,03 3 П	<i>Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом</i>	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	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	0,1	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

## 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (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
<b>Завтрак</b>																			
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	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,3 8	12,5 1	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,5 8	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06 0	0,23 0	2,0	0,050	0,05	152,2 0	124,5 0	0,034	0,003 0	149,6 3	0,190	21,30	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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
4,20	Салат Петрушка	100	0,11	12,4 2	4,82	158,08	0,03 5	0,12 3	3,08	0,01	0,23	99,40	38,5	16,38	0,006	162,0	0,035	35,35	0,73
82\107	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	7,66	8,58	17,1 4	176,42	0	0	8,56	0	0	25,04	0	0	0	0	0	27,44	1,1
441,04	Котлеты «Московские»	100	15,3 2	16,6 7	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,7 1	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,03 6	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	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	0,66
6603 7,03	Печенье \ Вафли	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,00 2	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 1:ПЯТНИЦА

Неделя: 1

№ реп.	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	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
<b>Завтрак</b>																			
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	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
441,07	Котлеты рубленые из кур	80	12,2	4,6	8,1	121,0	0,07 2	0,06	0,19	0,000 8	0	11,2	75,2	0,08	0,04	703,4 6	0,03 2	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	0,00 18	10,16	1,03
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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
*52 3 П	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,01 6	0,03 3	9,50	0,016	0	36,38	41,1 0	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
204,0	Суп рисовый с говядиной	250\1 5	6,18	3,30	14,6 5	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	13,7 6	14,7 8	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,03 2	32,28	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	0,02	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
66037 ,03	Печенье \ Вафли	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,00 2	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 5-11 классов на осенне-весенний период  
2022-2023 учебного года.**