

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ №1 г.Свирска»



Л.А. Пазникова

Л.А. Пазникова
«30» 08 2022г.

Примерное 12-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся с 12 и старше лет
Муниципальная общеобразовательная школа «Средняя общеобразовательная школа №1 г.Свирска»

2022г.

Меню горячих завтраков и обедов для детей с 12 лет и старше

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.ценность Ккал.	B1 мг.	B2 мг.	A мкг.	D мкг.	C мг.	Na мг.	K мг.	Ca мг.	Mg мг.	P мг.	Fe мг.	I мкг.	Se мкг.	F мкг.	
																					г.
ДЕНЬ 1																					
	Завтрак																				
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0	
54-1з-2020	Каша вязкая сортов овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	347	274	139	63	233	1,85	51	14,6	62	
54-9ж-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26	
Пром.	Итого за завтрак	610	22,38	21,14	82,86	610,62	0,49	0,43	128,5	0,42	38,99	989,7	592,1	475,9	117,3	488,2	4,83	52,9	31,32	234,86	
	Обед																				
	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12	
54-3з-2020	Рассольник домашний	250	5,7	7,2	14,5	145,1	0,08	0,07	130,25	0	10,53	247,5	464,25	34,5	25,25	63	0,95	21,25	0,33	34,75	
54-4с-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	0,19	0,16	11,1	0	14,5	226	922	83	44	145	1,57	41	2	68	
54-10г-2020	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	0,04	0,12	2,22	0	0,56	253	295	91	26	185	2,36	36	1,96	71	
54-16м-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1	
54-3жн-2020	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	50	1,13	0	12,36	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15	
Пром.	Итого за обед	940	38,34	33,71	129,15	969,3	0,63	0,56	224,87	0	41,19	1258,85	2193,75	220,2	168,35	537,9	8,62	101,79	21,16	217,3	
Пром.	Итого за день	1550	60,72	54,85	212,01	1579,92	1,12	0,99	353,37	0,42	80,18	2248,55	2785,85	696,1	285,65	1026,1	13,45	154,69	52,48	452,16	
ДЕНЬ 2																					
	Завтрак																				
	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17	
54-2з-2020	Каша "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1	0,09	0,15	34	0,09	0,66	420	196	145	34	155	0,66	62	5,11	39	
54-16ж-2020	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
54-21гн-2020	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26	
Пром.	Итого за завтрак	750	17,98	12,44	91,6	547,4	0,41	0,5	67,3	0,09	23,56	896,2	1006,9	363,6	121,3	421,2	6,84	81	20,33	126,16	
	Обед																				
	Салат из моркови с яблоком****	100	1	10,2	7,2	123,7	0,05	0,05	122,2	0	6,05	150	205	23	26	37	1,12	17	0,15	36	
54-11з-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	6,2	12,65	137,95	0,04	0,05	168,25	0	8,45	133,75	330,75	42	24	53,25	1,09	21,5	0,5	28,25	
54-2с-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,5	0,12	0	204	62,1	9,1	31	97	0,65	28	9,65	36	
54-6г-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494	
54-14р-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,03	6,96	0,02	0,1	25,4	26,2	22	2,6	17,4	0,04	4,2	0,45	4,4	
54-5 соус-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98	0	0	80	1,72	8,47	11	3	0,54	0	0	0	
54-13жн-2020	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	50	1,13	0	12,36	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15	
Пром.	Итого за обед	980	34,04	29,61	139,5	966,55	0,51	0,52	1814,71	0,6	95,84	1232,47	1108,02	203,4	169,7	507,55	7,02	194,94	40,91	629,2	
Пром.	Итого за день	1730	52,02	42,05	231,06	1513,97	0,92	1,02	1882,01	0,69	113,4	2128,67	2114,92	567	291	928,75	13,86	275,94	61,24	755,36	
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 "Кукуруза сахарная"																					
ДЕНЬ 3																					
	Завтрак																				
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	
54-6ж-2020	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15	
Пром.	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,03	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	
54-4жн-2020	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26	
Пром.	Итого за завтрак	630	16,28	12,64	96,36	562,52	0,43	0,4	51,5	0,13	8,29	767	646,1	245,9	105,4	337	7,39	59,6	16,41	82,56	
	Обед																				
	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2	
54-4з-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07	122	0	8,6	116,25	513,5	17,25	26	68,25	1,08	21	0,29	41	
54-7с-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	0,06	0,04	27	0,13	0	153	97,6	26	23	190	1,07	20	22,2	0,3	
54-5г-2020	Оладьи из печени по-купецки	120	21	13,8	18,9	281,1	0,26	1,77	5044	0,62	12,9	242	290	28	24	322	6,53	30	40,3	244	
54-31м-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	0	
54-2жн-2020	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	50	1,13	0	12,36	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15	
Пром.	Итого за обед	940	43,19	25,61	148,95	994,7	0,77	2,13	5413	0,75	142,12	1043,68	1443,4	149,35	134,3	725,75	12,09	75,04	79,41	320,05	
Пром.	Итого за день	1570	59,47	38,25	245,31	1557,22	1,2	2,53	5464,5												

54-1а-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	0,08	0,53	244	2,91	0,4	339	240	146	22	270	2,8	56	34,7	84
Пром.	Банан	200	3,1	0	44,8	191,2	0,08	0,11	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,11	2	4,4
54-4а-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	5,7	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26
	Итого за Завтрак	710	28,28	26,04	94,26	722,22	0,41	0,85	299,9	2,91	22,12	890	1158,1	257,9	149,9	469	6,81	62,21	50,2	120,96
	Обед																			
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	0,08	0,07	130	0	6,93	246	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25
54-8г-2020	Капуста тушенная	200	4,9	5,9	19,5	151,3	0,04	0,08	166	0,12	42,5	222	674	110	43	84	1,64	34	0,93	39
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины ✓	100	13,7	12,2	6,8	191,3	0,04	0,09	8,1	0,04	0	240	207	19	16	127	1,84	26	0,75	48
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,3	9,6	8,1	8,6	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	50	1,13	0	12,36	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15
	Итого за обед	920	33,54	26,71	101,75	780	0,49	0,44	386,96	0,16	88,73	1245,75	1720,55	218,55	142,95	410,75	7,8	84,49	19,71	169,9
	Итого за день	1630	61,82	52,75	196,01	1502,22	0,9	1,29	686,86	3,07	110,85	2135,75	2878,65	476,45	292,85	879,75	14,61	146,7	69,91	290,86
	ДЕНЬ 12																			
	Завтрак																			
54-6т-2020	Сырники	200	39,2	11,5	41,3	425,5	0,08	0,4	57,5	0,19	0,37	184	212	275	41	381	1,12	34	50,1	68
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26
	Итого за Завтрак	600	45,78	12,84	94,36	675,12	0,33	0,56	63,88	0,19	13,75	603,5	692,1	334,5	84,9	483,7	6,38	38	62,75	100,86
	Обед																			
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3	0,03	0,04	131,25	0	13,45	123,25	230	46,75	16,5	38,75	0,6	19	0,43	18,45
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	199	71,7	15	9,6	54	0,97	28	0,08	16
54-23м-2020	Биточик из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	0,07	0,08	6,29	0	0,63	210,67	229,33	29,33	64	144	1,37	17,33	18,4	102,67
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2	0,006	0,02	15,54	0,01	0,03	23,8	20,6	16	1,72	11,4	0,05	4,2	0,13	3
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,11	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	50	1,13	0	12,36	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15
	Итого за обед	940	41,74	22,38	124,22	863,83	0,516	0,4	328,54	0,13	135,61	1087,63	824,03	161,68	136,32	371,45	5,91	72,57	35,66	174,87
	Итого за день	1540	87,52	35,22	218,58	1538,95	0,846	0,96	392,42	0,32	149,36	1694,13	1516,13	496,18	221,22	855,15	12,29	110,57	98,41	275,73
	Средний показатели за Завтрак	635,8	28,9	18,6	88,4	634,9	0,4	0,6	135,6	0,9	23,5	825,1	762,8	364,3	108,8	454,5	6,2	54,6	40,8	146,2
	Средний показатели за Обед	931,7	41,0	26,9	128,9	923,2	0,6	0,8	1345,8	0,2	62,8	1164,5	1485,3	194,7	182,3	529,5	8,7	98,0	41,7	284,7

* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2022г.

Овощи свежие в нарезке ** - допускается использование иных овощей.

Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой ценности, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1556,1	2720	57,2
Количество белков, (г)	69,8	90	77,6
Количество жиров, (г)	45,5	92	49,4
Количество углеводов, (г)	217,3	383	56,7
Витамин С, мг	86,3	70	123,3
Витамин В1, мг	1,0	1,4	72,9
Витамин В2, мг	1,3	1,6	84,1
Витамин А, мкг рз	1481,4	900	164,6
Кальций, мг	559,0	1200	46,6
Фосфор, мг	983,9	1200	82,0
Магний, мг	291,0	300	97,0
Железо, мг	14,9	18	82,9
Калий, мг	2248,1	1200	187,3
Йод, мкг	152,6	100	152,6
Селен, мкг	82,6	50	165,1