

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Аминева О Ю

Директор МОБУ СОШ

СОГЛАСОВАНО

1 Приложение №5
к СанПиН 2.3/2.4.3596-20



Сезон: Осенний-зимний
Категория: ММС Завтрак 5-11 кл.

ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ВОЗРАСТЕ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(2-х недельное)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116									
ДП00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2											
ДП00157	Какао с молоком (Звар)	200	3,9	4,8	12,5	88	20	0,03	0,52			110,37	26,97		0,88											
ДП00172	Макаронные издел.отвар.с сыром(Звар)	210	12,09	13,75	41,36	354	57 272,73	0,08		0,17	86,5455	11,8491	9,3062	61,8545	0,9418	1,2727	0,1273									
Всего в Завтрак		550	19,63	19,35	83,18	583	57 292,73	0,18	10,6	0,17	98,5655	46,2191	72,0722	09,8145	4,4218	1,2727	0,1389									
Всего в день			19,63	19,35	83,18	583	57 292,73	0,18	10,6	0,17	98,5655	46,2191	72,0722	09,8145	4,4218	1,2727	0,1389									

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116		
ДП00237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03				
ДП00068	Запеканка из творога(2вар)	60	8,1	6,4	12,8	180	20	0,02	0,12		85,1775	86,25	11,6175	103,357 ⁵	0,2325				
ДП00202	Каша молочная"Дружба"(2вар)	250	6,22	11,62	35,14	257	50 310,81	0,12	1,69		239,890 ₃	162,512 ₂	39,3049	179,719 ₅	0,7318				
	Всего в Завтрак	550	17,66	18,45	77,44	574	50 330,81	0,18	1,9		59,0878	57,0622	78,7384	321,947	1,3943		0,0116		
	Всего в день		17,66	18,45	77,44	574	50 330,81	0,18	1,9		59,0878	57,0622	78,7384	321,947	1,3943		0,0116		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
100249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116	
100008	Салат из белокочанной капусты	80	1	1,6	6,2	71		0,02	17,32		37,65	47,06	16,42	441,76	0,6			
K00254	Плов из птицы(грудка)2ВАР	230	13,8	17,02	39,1	406	27 600	0,14	5,44		326,462	25,7255	57,04	227,366 5	1,8745			
100315	Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06			
	Всего в Завтрак	550	18,25	19,05	74,35	613	27 600	0,2	23,99		409,302	83,5855	101,006	06,0865	2,9345		0,0116	
	Всего в день		18,25	19,05	74,35	613	27 600	0,2	23,99		409,302	83,5855	101,006	06,0865	2,9345		0,0116	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	І
			4	5	6		(рет.экв) 8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116	
ДП00253	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		125	7					
ДП00005	Печенье	20	7,4	12	40,2	340		0,01			22	5,8	4	18	0,42			
ШК00402	Суп картофельный с макаронами издел.и курицей	290	6,32	5,39	5,28	150	10,36	0,09	6,84		498,520 4	13,8579	21,2529	69,0304	0,8907			
	Всего в Завтрак	550	17,06	17,79	73,7	621	61 810,36	0,29	20,92	0,86	54,5404	52,6579	59,0489	23,9904	1,7107		0,0116	
	Всего в день		17,06	17,79	73,7	621	61 810,36	0,29	20,92	0,86	54,5404	52,6579	59,0489	23,9904	1,7107		0,0116	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																	
Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42,525	10	33,495	46,2	0,5		0,0145	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03			
Картофельное пюре	200	1	4,09	22	216	38 400	0,22	13,86		1 026,08	47,4934	38,1334		1,6			
Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	60/40	13,4	12,5	21,5	212			0,31		14,1673	2,9216	1,3746	2,1054	0,0606	0,0001		0,0011
Всего в Завтрак	550	18,55	17,12	77,88	589	38 400	0,27	14,28		82,7723	60,715	74,023	50,2154	2,1906	0,0001	0,0145	0,0011
Всего в день		18,55	17,12	77,88	589	38 400	0,27	14,28		82,7723	60,715	74,023	50,2154	2,1906	0,0001	0,0145	0,0011

прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 6	
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
Завтрак																				
	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42,525	10	33,495	46,2	0,5		0,0145			
	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13			0,01					
6	Картофельное пюре	200	1	4,09	22	216	38 400	0,22	13,86		1 026,08	47,4934	38,1334		1,6					
5	Тефтели из говядины с томатным соусом(п\ф)	100	12,1	12,5	19,8	234	20	0,1	1,18		15,5	3,2	1,6	14,22	0,18					
Всего в Завтрак		550	17,25	17,11	76,1	606	38 420	0,37	15,14		084,105	60,8234	73,2284	60,42	2,29		0,0145			
Всего в день			17,25	17,11	76,1	606	38 420	0,37	15,14		084,105	60,8234	73,2284	60,42	2,29		0,0145			

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 7
		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																		
Запеканка из творога со сгущенкой	60	9,23	5,79	14,4	121	22,5	0,02	0,12		85,1775	86,25	11,6175	103,3575	0,2325				
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03				
Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	250	8,29	8,66	42,07	348	48 780,49	0,2	1,59		292,2561	167,5	46,3415	246,2195	2,4512				
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	0,13	4,67	6	68		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116		
Всего в Завтрак	550	17,75	19,15	72,45	576	48 802,99	0,26	1,8		11,4536	262,05	85,775	388,447	3,1137		0,0116		
Всего в день		17,75	19,15	72,45	576	48 802,99	0,26	1,8		11,4536	262,05	85,775	388,447	3,1137		0,0116		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116	
ДП00237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03			
ШКО0167	суп картофельный с бобовыми и гречками и курицей	280	12,98	15,02	30,67	319		0,2	4,45			29,75	36,5909		2,1159			
ДП00279	Печенье	30	1,2	2,4	15,4	216		0,02			33	8,7	6	27	0,63			
	Всего в Завтрак	550	17,52	17,85	75,57	672		0,26	4,54		67,02	46,75	70,4069	65,87	3,1759		0,0116	
	Всего в день		17,52	17,85	75,57	672		0,26	4,54		67,02	46,75	70,4069	65,87	3,1759		0,0116	

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 9	
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	Ғ		
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	2	3				7														
	Завтрак																			
0249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116			
0253	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		125	7							
0008	Салат из белокочанной капусты	60	0,75	1,2	4,65	53		0,02	12,99		28,2375	35,295	12,315	331,32	0,45					
0012	Плов из птицы(грудка)2ВАР	250	14,17	17,64	48,33	489	30 000	0,15	5,92		354,85	27,9625	62	247,1375	2,0375					
	Всего в Завтрак	550	18,26	19,24	81,2	673	91 800	0,36	32,99	0,86	17,1075	96,2575	108,111	15,4175	2,8875		0,0116			
	Всего в день		18,26	19,24	81,2	673	91 800	0,36	32,99	0,86	17,1075	96,2575	108,111	15,4175	2,8875		0,0116			

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																	
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087	
Винегрет овощной	100	1,6	6,33	15,33	77		0,03	5,35		7 346,12 07	24,0258	16,7068	1 163,01 72	0,6983			
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06			
Паста томатная с курицей(1в)	220	13,75	12,65	37,95	416	44	0,07	0,64	0,02	192,401 9	163,870 7	20,9851	186,316 5	0,7546	0,0997	0,0009	0,0202
Всего в Завтрак	550	17,99	19,31	77,45	604	44	0,13	7,2	0,02	75,2075	96,6966	58,539	77,0536	1,8129	0,0997	0,0096	0,0202
Всего в день		17,99	19,31	77,45	604	44	0,13	7,2	0,02	75,2075	96,6966	58,539	77,0536	1,8129	0,0997	0,0096	0,0202
Итого		179,91	184,41	769,33	6 111	414 500,88	2,49	133,36	1,91	59,1615	462,817	80,9486	19,2619	25,932	1,3725	0,2471	0,0213
Среднее за период		17,99	18,44	76,93	611	41 450,09	0,25	13,34	0,19	35,9162	46,2817	78,0949	81,9262	2,5932	0,1372	0,0247	0,0021