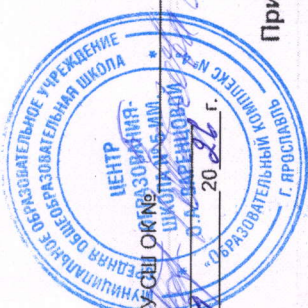


"Согласовано"

Руководитель МОУ СШ ОК № 2 "Александровский"

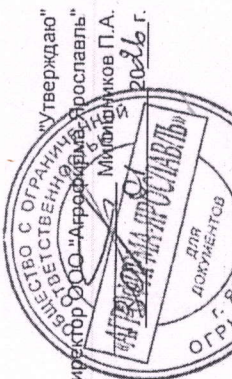
" 30 " 20 22 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	Na	Cl	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01											
Блинчик с начинкой	70	4,2	2,8	28	154																								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25														
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6														
Итого за Завтрак	550	28,65	19,22	109,68	726,36	0,2	0,24	1,77	51,97	0,13	178,53	233,67	57,25	2,3	314,65	0,01	0,13	0,01											
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38														
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26														
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1														
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	800	30,71	48,89	101,23	968,68	0,92	0,38	3,11	247,32	0,82	76,17	498,54	210,93	9,72	750,74	0,01	0,14	0,01											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04												
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	1,2			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6														
Напиток из яблок Сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,22	0,33			12,63	8,47	3,3	0,7	64,22														
Итого за Полдник	420	12	14,26	71,38	465,52	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	158,01	28,47	5,15	530,96	0,01	0,05	0,02											
Итого за день	1770	71,36	82,37	282,29	2160,56	1,28	0,87	17,1	420,37	1,96	324,98	888,22	298,65	17,17	1596,35	0,03	0,32	0,02											



"Утверждаю"

Директор МОУ СШ ОК № 2 "Александровский"

Михайлов П.А.

20 22 г.

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.		
	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
		Б	Ж																												У	Б1, мг
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05														293
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	0,5	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7															218	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1													411	
Батон гидроованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,13	0,13	0,5		9,5	32,5	6,5	0,6	46																
Итого за Завтрак	550	26	31,79	105	810,56	0,65	0,19	2,93	139,8	139,8	0,08	54,28	260,16	49,66	4,5	461,33	0,01	0,15														
Суп картофельный с крупой	200	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69	226,69	0,12	26,71	76,58	30,41	1,16	530,94															101	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26															0,03	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22		0,01													0,01	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,01													0,01	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	0,5	0,5		8	26	5,6	0,44	37,2															0,01	
Итого за Обед	800	27,83	41,59	105,04	506,9	0,91	0,39	19,81	269,37	269,37	0,71	82,66	495,38	212,85	9,58	1144,87	0,01	0,13	0,02	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,04			
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	19,4	0,12	21,11	55,76	11,74	1,67	185,5															0,01	
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	12		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01													0,01	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,01													0,01	
Итого за Полдник	420	5,91	8,78	72,45	396,55	0,13	0,09	16,5	19,9	19,9	0,12	45,71	75,2	26,94	5,18	544,35		0,1													0,01	
Итого за день	1 770	59,74	82,16	282,49	2 114,01	1,69	0,67	39,24	429,07	429,07	0,91	182,65	830,74	289,45	19,26	2 150,55	0,02	0,41	0,02	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,05			

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.	
	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
		Б	Ж																												У
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	199	
Блинчики	90	5,4	9	36	246,55	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1													0,01
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5		7,6	26	5,2	0,48	36,8															0,01
Батон гидроованный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,1	0,5	0,5		160,61	194,98	46,22	2,2	267,53	0,01	0,12	0,02	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01		
Итого за Завтрак	580	21,6	24,71	121,58	795,16	0,19	0,2	1,53	53,08	53,08	0,14	160,61	194,98	46,22	2,2	267,53	0,01	0,12	0,02	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01		
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21	299,21	0,14	51,98	62,41	30,17	1,41	441,31															63
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06															0,04
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1													0,04
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	0,5	0,5		8	26	5,6	0,44	37,2															0,01
Батон гидроованный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01	0,1	0,5	0,5		5,7	19,5	3,9	0,36	27,6															0,01
Итого за Обед	800	23,81	39,62	116,91	919,64	0,61	0,26	31,18	891,16	891,16	0,51	99,48	375,54	114,53	5,5	937,27	0,01	0,12	0,02	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,05		
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	15,44	15,44	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26															0,02
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	12		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01													0,02
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,22	0,03	0,33	0,33	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22															0,01
Итого за Полдник	420	10,24	11,23	102,92	557,23	0,18	0,1	12,22	15,77	15,77	0,14	54,67	111,15	28,8	4,6	516,08		0,03													0,02
Итого за день	1 800	55,65	75,56	341,41	2 272,03	0,98	0,56	44,93	960,01	960,01	0,79	314,76	681,67	189,55	12,3	1 720,88	0,01	0,27	0,02	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,08		

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	8	9															10	11	12	13	14	15	16	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Тертель с соусом	100	7.23	16.91	12.43	231.14	0.22	0.09	3.89	50.49	0.26	26.86	90.02	17.38	1.07	205.65				0.01									
Рис отварной	200	5.09	5.22	53.36	280.74	0.06	0.04	27.9	0.08		16.08	111.66	36.56	0.8	73.86				0.01									
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		0.01									
Батон поджаренный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46													
Итого за Завтрак	550	16.27	23.63	106.5	704.14	0.34	0.16	3.99	78.89	0.34	57.84	242.42	64.84	3.34	350.76		0.1		0.02									
Суп картофельный с горохом.	280	7.86	4.9	24.29	173.11	0.33	0.21	13.38	226.24		42.17	109.55	43.65	2.67	564.76		0.01		0.01									
Рагу из овощей с мясом	280	14.45	36.12	52.36	587.72	0.51	0.24	82.84	298.31		90.65	220.62	71.05	3.15	1315.59		0.01		0.04									
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		0.01									
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2				0.02									
Итого за Обед	800	25.11	41.47	103.47	882.14	0.88	0.36	96.32	525.05		146.07	364.41	124.7	7.11	1942.65		0.01		0.01									
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14		0.01		0.04									
Фрукт*	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6				0.01									
Напиток из шиповника с изюмом	200	0.6	0.14	23.22	101.22	0.02	0.04	80.38	65.68		12.1	11.36	4.64	0.54	75.78				0.01									
Итого за Полдник	420	12.36	14.39	74.14	483.05	0.18	0.29	92.38	186.43	1.01	69.75	160.9	29.81	4.99	542.52		0.01		0.05									
Итого за день	1770	53.74	79.49	284.11	2069.33	1.4	0.81	192.69	790.37	1.35	273.66	767.73	219.35	15.44	2835.93		0.02		0.32									

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	8	9															10	11	12	13	14	15	16	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26				0.03									
Макаронные изделия отварные	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.15	0.04	0.1	28.8	0.08	25.24	78.24	14.23	1.45	107.7				0.03									
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		0.01									
Батон поджаренный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46													
Итого за Завтрак	550	26.74	38.76	114.36	915.91	0.63	0.22	0.9	45.74	0.72	61.69	286.28	53.23	5.15	455.21		0.1		0.03									
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2.46	5.85	11.41	109.27	0.08	0.07	41.3	235.51		54.78	58.94	27.06	1.04	470.99				0.01									
Гуляш из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.58	282.38		0.01		0.05									
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.12	6.29	41.18	257.45	0.31	0.15	0.43	25.74	0.07	21	217.26	144.34	4.88	275.22		0.01		0.01									
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		0.01									
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2				0.02									
Итого за Обед	800	26.92	37.12	87.98	793.3	0.87	0.36	44.66	372.25	0.07	103.32	451.62	205.93	8.81	1091.04		0.02		0.01									
Выпечное изделие	100	5.23	8.25	45.68	278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5		0.02		0.01									
Фрукт*	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6				0.01									
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66	0.02	0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				0.01									
Итого за Полдник	420	6.15	8.75	83.21	447.95	0.13	0.1	16.95	49	0.12	63.73	85.76	35.74	5.26	667.52		0.03		0.01									
Итого за день	1770	59.81	84.63	285.55	2157.16	1.63	0.68	62.51	466.99	0.91	228.74	823.66	294.9	19.22	2213.77		0.02		0.31									

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		Б	Ж	У	18	19															20							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Плов со свиной	300	19,7	38,96	71,42	715,91	0,56	0,2	6,02	709,74	0,61	34,25	311,26	84,55	2,93	487,28				0,05	TKK								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411								
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Итого за Завтрак	550	23,65	40,46	112,13	908,17	0,62	0,23	6,12	710,24	0,61	49,15	352	95,45	4,4	558,53			0,1	0,05									
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74	0,29	32,77	59,08	24,54	0,93	435,6					99								
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76				0,01	TKK								
Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3			0,1		70								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01									
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11			0,12	0,02									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,02	0,02	424								
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		386								
Чай с сахаром	200	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1		412								
Итого за Полдник	420	10,25	11,28	97,62	536,5	0,18	0,11	14,1	15,94	0,14	49,44	112,02	30,5	4,8	485,26			0,13	0,02									
Итого за День	1775	50,47	99,39	300,81	2304,95	1,4	0,63	85,17	1107,45	1,04	182,84	754,01	222,85	14,21	2815,9			0,35	0,09									

Итого	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
	Б	Ж	У	18	19															20						
Итого за весь период	678,01	954,05	3529,32	25507,96	15,54	8,41	884,56	8045,59	13,33	3628,72	9409,87	2793,44	187,35	26141,89	0,19	3,89	0,7	0,058								
Среднее значение за период	56,501	79,504	294,11	2125,663	1,295	0,701	73,713	670,466	1,111	302,393	784,156	232,787	15,613	2178,491	0,016	0,324	0,058									

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт
 ** Согласно приложению №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблице 1 "Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)"