

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ»
 с.Мутный Материк
 _____ А.А.Канев
 Приказ № 251
 От 01.08.2024 г.

**Примерное меню и пищевая ценность
 приготовляемых блюд на 10 дней
 в МБОУ «СОШ» с. Мутный Материк.
 (дополнительное питание за счет средств родителей)**

День(1): понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В 2	А	В1	Е	І	Se	F	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Доп. питание:</i>																	
219	Греча отварная	200/5	8.00	9.00	33.00	207.00	12.50	0.13	0.01	0.12	3.81	0.04	0.026	0.02	70.00	22.90	19.90	2.35
180	Азу из мяса	150	13.00	13.00	4.00	175.00	1.66	0.35	-	0.09	0.50	0.03	0.002	0.28	27.30	68.00	15.00	0.10
293	Сок	200	3.00	3.00	25.00	144.00	0.04	1.20	0.04	0.08	0.09	-	-	0.05	101.00	55.00	14.00	0.10
	Хлеб пшеничный	40	6.00	-	9.00	103.00	0.01	0.02	0.16	0.02	2.30	0.03	0.002	0.02	87.13	112.00	14.10	0.40
	Итого:	595	30.00	25.00	71.00	629.00	14.21	1.70	0.21	0.31	6.70	0.1	0.03	0.37	264.00	290.00	63.00	2.95

День(2): вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	І	Se	F	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Доп. питание:																	
241	Пюре картофельное	200/5	3.00	4.00	19.00	199.00	2.00	0.015	0.133	0.01	0.30	0.051	0.001	0.07	13.10	21.00	14.00	0.06
189	Котлеты мясные	150	14.00	11.00	3.00	125.00	3.00	1.159	0.05	0.19	5.68	0.003	0.016	0.258	141.09	0.20	18.00	0.07
283	Компот из сух-ов	200	1.00	8.00	8.00	102.00	2.80	0.45	-	0.05	0.05	0.008	0.009	0.017	44.50	20.50	11.00	1.50
	Хлеб пшеничный	40	-	-	15.00	60.00	8.187	0.02	0.002	0.02	0.04	0.006	0.002	0.005	55.20	4.00	2.40	0.70
	Итого:	595	20.00	28.00	55.00	682.00	16.00	1.70	0.185	0.29	6.57	0.10	0.030	0.37	268.42	272.50	62.70	2.92

День(3): среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Ca	І	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Доп. питание:																	
227	Макароны отварные	200/5	7.00	6.00	27.00	55.00	2.00	0.09	0.008	0.093	3.79	24.45	0.003	0.016	0.14	22.50	26.80	0.47
202	Тефтели мясные	150	15.00	5.00	5.00	196.00	0.90	1.34	-	0.05	0.59	204.2	0.03	0.004	0.175	78.30	12.00	0.90
23	Салат из отварной свеклы	100	1.00	2.00	4.00	115.00	13.06	0.04	0.09	0.039	0.54	16.00	0.03	-	0.02	24.00	14.00	0.90
280	Компот из изюма	200	-	-	12.00	48.00	0.02	0.04	0.04	0.05	0.40	9.74	0.008	0.008	0.005	7.20	2.90	0.39
	Хлеб пшеничный	40	2.00	4.00	18.00	76.00	0.013	0.026	0.02	0.04	1.20	10.13	0.029	0.002	0.02	140.0	7.30	0.27
	Итого:	695	25.00	17.00	66.00	488.00	17.99	1.53	0.158	0.29	6.52	264.5	0.10	0.030	0.36	272.0	63.00	2.93

День(4): четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Доп. питание:</i>																	
241	Пюре картофельное	200/5	15.00	10.00	36.00	151.00	3.40	0.10	0.001	0.04	0.63	120.20	0.016	0.02	0.158	70.87	27.00	1.17
164	Рыба жаренная	150	5.00	13.00	12.00	159.00	12.57	1.36	0.03	0.18	3.17	45.20	0.056	-	0.167	82.93	17.00	0.94
280	Компот из кураги	200	1.00	1.00	13.00	67.00	0.02	0.04	0.04	0.05	0.44	9.47	0.008	0.008	0.005	7.20	2.90	0.39
	Хлеб пшеничный	40	6.00	-	9.00	103.00	0.01	0.02	0.16	0.02	2.30	87.13	0.03	0.002	0.02	112.00	14.10	0.40
	Итого :	595	27.00	24.00	70.00	480.00	16.00	1.52	0.23	0.29	6.54	262.00	0.11	0.03	0.35	273.00	61.00	2.90

День(5): пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Доп. питание:</i>																	
224	Рис отварной	200/5	6.00	7.00	26.00	184.00	0.002	1.34	0.01	0.12	0.01	184.83	0.009	0.021	0.314	151.80	41.40	0.51
189	Биточки мясные	150	2.00	1.00	14.00	50.00	2.02	0.05	0.06	0.07	4.02	11.74	0.08	0.002	0.005	8.20	4.90	0.22
283	Компот из сух-ов	200	8.00	5.00	32.00	292.00	-	0.09	0.11	0.02	2.47	31.70	0.03	0.002	0.04	94.00	5.70	1.89
	Хлеб пшеничный	40	1.00	-	8.00	37.00	13.97	0.03	-	0.08	0.02	34.00	0.001	0.005	0.011	17.00	10.00	0.30
	Итого:	595	17.00	13.00	80.00	563.00	15.99	1.51	0.18	0.29	6.52	262.2	0.12	0.03	0.37	271.0	62.00	2.92

День(6): понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В 2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Доп. питание:</i>																	
227	Макароны отварные	200/5	7.00	9.00	30.00	170.00	0.20	0.09	0.067	0.11	3.91	88.30	0.025	-	0.310	60.00	20.00	0.13
212	Окорочка отварная	150	5.00	5.00	27.00	146.00	0.14	1.23	0.06	0.07	0.19	103.0	-	-	0.005	58.00	11.00	0.13
293	Сок	200	3.00	6.00	19.00	192.00	-	0.02	0.003	0.02	2.10	54.70	0.042	0.02	0.02	94.00	17.00	2.25
	Хлеб пшеничный	40	6.00	-	9.00	103.00	0,06	0,20	-	0,03	0,20	-	0,015	0,01	0,004	50,00	4,00	0,20
	Итого:	595	21.00	20.00	94.00	653.00	14.1	1.53	0.18	0.29	6.60	262.0	0.10	0.03	0.35	273.00	61.00	2.93

День(7): вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Ca	I	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Доп. питание:</i>																	
241	Пюре картофельное	200/5	7.00	7.00	37.00	53.00	-	0.09	0.006	0.093	1.97	24.45	0.01	0.016	0.15	15.5	26.80	0.45
180	Азу из мяса	150	16.00	13.00	17.00	222.00	12.16	1.064	0.004	0.057	-	167.78	-	0.001	0.178	2.00	4.00	0.18
280	Компот из изюма	200	1.00	8.00	8.00	102.00	2.80	0.26	-	0.06	0.03	44.50	0.008	0.009	0.017	20.50	11.00	1.50
	Хлеб пшеничный	40	-	-	12.00	48.00	0.02	0.04	0.04	0.05	4.00	9.74	0.08	0.002	0.005	7.20	2.90	0.20
	Итого:	595	26.00	32.00	83.00	622.00	14.99	1.51	0.16	0.28	6.50	261.00	0.10	0.03	0.37	272.0	62.00	2.92

День(8): среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Са	І	Se	F	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Доп. питание:</i>																	
227	Макароны отварные	200/5	12.00	8.00	24.00	151.00	0.01	0.12	0.001	0.07	0.99	74.47	0.008	0.026	0.158	74.07	27.50	0.86
161	Биточки рыбные	150	5.00	13.00	12.00	170.00	7.793	1.35	0.01	0.18	3.19	44.20	0.056	-	0.167	80.93	18.00	0.97
283	Компот из сух-ов	200	-	-	15.00	60.00	8.187	0.02	0.002	0.02	0.04	55.20	0.006	0.002	0.005	4.00	2.40	0.70
	Хлеб пшеничный	40	6.00	-	9.00	103.00	0.01	0.02	0.16	0.02	2.30	87.13	0.03	0.002	0.02	112.0	14.10	0.40
	Итого:	595	23.00	21.00	60.00	483.00	16.00	1.51	0.17	0.29	6.52	261.0	0.10	0.03	0.35	271.0	62.00	2.93

День(9): четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Са	І	Se	F	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Доп. питание:</i>																	
219	Греча отварная	200/5	5.00	1.00	29.00	145.00	-	1.224	0.02	0.08	2.10	139.60	0.03	0.018	0.003	42.40	27.20	0.75
180	Гуляш мясной	150	12.00	13.00	2.00	172.00	1.61	0.17	0.09	0.07	0.31	25.30	0.04	0.002	0.28	50.00	14.00	0.07
283	Компот из сух-ов	200	1.00	3.00	9.00	77.00	12.36	0.06	0.01	0.05	2.50	77.50	0.003	-	0.062	32.40	10.60	1.44
	Хлеб пшеничный	40	1.00	1.00	13.00	67.00	0.02	0.04	0.04	0.05	0.40	9.47	0.008	0.008	0.005	7.20	2.90	0.39
	Итого:	595	21.00	22.00	71.00	537.00	14.00	1.52	0.18	0.29	6.51	262.00	0.11	0.03	0.37	272.0	62.00	2.92

День(10): пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В2	А	В1	Е	Са	І	Se	F	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Доп. питание:</i>																	
224	Рис отварной	200/5	4.00	5.00	3.00	161.00	1.167	1.164	0.01	0.05	1.12	73.13	0.002	0.011	0.02	90.00	25.18	0.27
189	Котлеты мясные	150	17.0	7.00	16.00	336.00	1.30	0.27	0.09	0.05	3.78	143.0	0.12	0.003	0.295	23.80	18.62	1.69
23	Салат из отварной свеклы	100	-	-	12.00	48.00	0.02	0.04	0.05	0.05	0.40	9.74	0.008	0.008	0.005	7.20	2.90	0.39
280	Компот из кураги	200	2.00	4.00	18.00	76.00	0.013	0.026	0.02	0.04	1.20	10.13	0.029	0.002	0.02	140.0	7.30	0.27
	Хлеб пшеничный	40	-	-	8.00	37.00	12.50	0.02	-	0.08	-	26.00	0.01	0.006	0.01	11.00	8.00	0.30
	Итого:	695	23.0	16.00	57.00	658.00	15.00	1.52	0.17	0.27	6.50	262.0	0.11	0.03	0.35	272.00	62.00	2.92

- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания Издание 4-е, 2008 год, Пермь

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»