

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 12
им. И.С. Демьяненко
станции Новейсейсугской



И.В.Ищенко

« 20 » ноября 20 21 года

**Примерное 12-дневное меню питания для обучающихся 5-11 классов
образовательной организации
(ЗАВТРАК)
(Зима-весна)**

Пищевая ценность ЗАВТРАК 5-11 кл. (Зима-весна)

		Выход блюد	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
	Икра кабачковая	80	1,35	0,07	16,76	71,43
340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
686	Чай с лимоном	209	0,07	0	15	60
3	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
	Итого	644,00	22,64	29,09	81,95	678,73
День 2						
45	Салат из квашенной капусты	100	1	6,66	9,16	100,66
492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Итого	635	31,7	19,84	99,39	703,01
День 3						
451	Шницель мясной	100	10,9	10,8	9	176,8
224	Рагу из овощей	250	4,4	13,5	23	231,1
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106
	Итого	620	20,2	24,98	90,4	667,22
День 4						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	10,53	8,3	93,08
234	Котлеты рыбные с соусом	150	9,5	10	10,5	170
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Итого	700	19,38	27,03	90,5	642,26
День 5						
161	Суп молочный с крупой рисовой (с маслом сливочным)	260	8,7	15,9	27,2	286,7
698	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,6	5,2	7,2	96
3	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Итого	545	23	33,38	68,9	666,02
День 6						
	Икра кабачковая	80	1,35	0,07	16,76	71,43
340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
3	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8

	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
	Итого	635	22,64	29,11	81,95	678,91
День 7						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
366	Запеканка из творога	160	18	8	29	260
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
693	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,08	3,5	33,5	173,82
	Итого	575	27	18,16	112,1	719,85
День 8						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
311	Запеканка из печени с рисом	130	15,17	6,17	16,7	183,02
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,2
	Итого	695	22,19	12,87	103,9	620,26
День 9						
	Овощи соленые (огурцы)	100	2,08	0	1,72	16
160	Голубцы ленивые	120	9	9,18	6,76	145,7
302	Каша гречневая вязкая	180	6	6,1	41,5	244,9
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Итого	660	21,18	15,84	95,03	608,2
День 10						
374	Рыба, тушённая в томате с овощами	150	15	12	20	248
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Итого	600	23,47	18,5	91,7	627,18
День 11						
454	Котлеты по хлыновски	100	12,78	10,26	11,7	191,70
332	Макаронные изделия отварные	180	5,3	5	40	226,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	0,63	29,45	135,78
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Итого	550,00	25,83	16,57	113,15	706,60
День 12						
45	Салат из квашенной капусты	100	1	6,66	9,16	100,66
492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
686	Чай с лимоном	209	0,07	0	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Итого	644	30,77	19,84	94,16	678,36
	Норма по СанПиН		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713
	завтрак 25 %		22,5	23	95,75	678,25
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		23,66	21,63	94,7	663,93

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапиной В.Т.-2004г. «Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г. ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. _____"