

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ
на 2022-2023 учебный год.

Завтраки с 12 лет и старше

(12 дней)

Выход Белки Жиры Углеводы Калор. Хлеб.един.
(граммы)

День первый (понедельник)

Каша пшенная с цукатами или каша молоч.рисовая	200	7,84	8,14	42,8	274,24	3,5
Горячий бутерброд с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	1,09
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00	0,7
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
Итого:	550	25,32	28,05	73,79	654,43	6,09

День второй (вторник)

Овощи натуральные	100	0,07	0,15	3,35	16,95	0,09
Рагу из овощей	200	4,70	14,42	22,48	240,42	1,9
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1	0,6
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74	1,5
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
Итого:	685	24,02	24,84	88,3	672,97	7,9

День третий (среда)

Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	37,92	28,2	40,2	560,38	3,3
Какао с молоком	200	3,88	3,8	20,08	128,4	1,7
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
Булочка «Витаминная»	50	2,04	1,6	31	58	2,6
Итого:	600	44,44	33,6	105,98	812,78	8,8

День четвертый (четверг)

Овощи натуральные	100	0,07	0,15	3,35	16,95	0,09
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18	2,4
Филе куриное запеченное с помидором или курица запеченная	100	26,6	9,89	2,15	204,75	0,2
Кисель фрукт.витаминизиров.	200	0	0	13,1	50,62	1,09
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66	1,2
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
Итого:	835	38,34	17,83	99,25	716	7,98

День пятый (пятница)

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Каша гречневая рассыпчат.	150	8,94	5,96	40,21	250,72	3,6
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,9
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
Итого:	635	29,55	22,01	111,71	760,63	9,5

День шестой (суббота)

Рис отварной	200	5,12	7,24	53,4	299,24	4,5
Суфле из печени говяд.	100	13,77	7,42	10,31	164,51	0,9
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
Итого:	585	25,91	16,46	120,4	735,69	9,2

День седьмой (понедельник)

Омлет натуральный	200	18,96	21,58	4,18	287,14	0,34
Сыр	15	3,6	3,75	0	48,15	0
Какао с молоком	200	3,88	3,8	20,08	128,4	1,7
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66	1,2
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58	2,6
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,0	0,7
Итого:	715	34,08	33,93	78,48	674,69	6,54

День восьмой (вторник)

Макаронные изд.отв.	150	6,0	4,18	6,63	207,9	3,1
Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,9
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130	1
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
Итого:	685	27,73	19,67	100,39	758,18	8,3

День девятый (среда)

Картофель тушеный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242	2
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00	0,7
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<u>Итого:</u>	685	30,8	13,28	92,48	617,89	7,7

День десятый (четверг)

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Плов с говядиной	200	15,4	14	40,42	349,54	3,4
Компот из смеси сухофрук.	200	0,06	0	17,88	67,96	1,52
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66	1,2
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<u>Итого:</u>	735	22,74	15,94	112,84	687,95	6,02

День одиннадцатый (пятница)

Картофельное пюре	200	4,42	6	29,46	190,18	2,5
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86	0,2
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,6	2,2
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<u>Итого:</u>	725	33	25,2	117,59	809,58	9,9

День двенадцатый (суббота)

Макаронные издел.отвар.	150	6	4,18	36,63	207,9	3,05
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,9
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<u>Итого:</u>	535	25,91	20,08	104,78	700,86	8,7

Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в возрасте с 12 лет и старше на завтрак 2022-2023г.г.

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого	Всред за день	12лет и старше 25%
Хлеб ржаной		40		40	40	40		40	40	40	40	40	360	30	30
Хлеб пшеничный	26	59	50	45	63	45	50	58	45	45	45	63	594	49,5	50
Мука пшеничная		1,6	5,3		10	6		10				10	42,9	3,6	5
Крупы, бобовые	40		16		71,4	72				51			250,4	20,8	12.5
Макаронные изделия								52,5				52,5	105	8,75	5
Картофель		86		171					128		171		556	46	46,75
Овощи свежие, зелень		186		123	120	20		133	124	118	100	20	944	78,7	80
Фрукты свежие			150	150			150			150			600	50	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10									20			30	2,5	5
Соки плодовоовощные		200			200	200			200		200	200	1200	100	50
Мясо 1категор.					74					79		74	227	18,9	19,5
Птица				100					63				163	13,6	13,25
Субпродукты						60		74					134	11,2	10
Рыба-филе		66									91		157	13	19,25
Колбасные изделия															-
Молоко	300	37,5	240	31,6	24	30	167	24			53,6	24	931,7	77,6	87,5
Кисломолочные продукты	100						100	250	100				450	37,5	45
Творог			184										184	15,3	15
Сыр	20			10			15				15		60	5	3,75
Сметана			8	20									28	2,3	2.5
Масло сливочное	10	6,6	8	10	5	9	6,7	5			16	5	81,3	6,8	8.8
Масло растительное		16			6,3	3		8	6		2	6,3	47,6	4	4.5
Яйцо			5,4			10	133				20		1684,4	14	10
Сахар	6		31	10			15			15			77	6,4	8,75
Кондит. изделия											35		35	3	3.8
Чай															0.5
Какао			4				4						8	0,6	0.3
Крахмал				24									24	2	1
Соль	1,25	1,3	1,3	1,5	1	1,3	1,25	1,25	1,3	1,25	1,3	1	15	15	1,25

**Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных
веществ**

(суточная) с12 лет и старше завтрак за 12 дней

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с12лет и старше 25%
Белки (г/сут)	30	22,5
жиры(г/сут)	22,6	23
углеводы(г/сут)	100,5	95,75
Энер.ценность	716	680
витамин С (мг/сут)	48	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,45	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,6	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,5	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,1	0,03
кальций(мг/сут)	238	300
фосфор(мг/сут)	317	300
магний(мг/сут)	81	75
железо(мг/сут)	6	4,5
калий(мг/сут)	621	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1