

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 13



П.Н. Бымятнина

2024 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «КШП» города Оленегорска



Е. В. Кузнецова

2024 года

Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков,
обедов и полдников для организации питания детей 12-18 лет в
образовательных учреждениях города Оленегорска с
подведомственной территорией

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст:

12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
210	Омлет натуральный с маслом	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,08	0,19	238,02	75,60	165,57	11,83	1,93
131	Горох отварной (консервированный)	90	2,79	3,20	5,15	60,86	0,04	9,34	17,14	22,87	59,25	19,41	0,68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,07	51,92	0,00	0,03	0,00	9,60	2,42	1,21	0,24
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Затрак		550	20,60	22,95	72,03	584,51	0,34	19,56	255,16	150,67	363,04	82,85	8,19
Обед													
73	Икра кабачковая	120	3,28	8,62	17,45	160,60	0,05	5,61	0,00	109,12	66,96	21,73	0,89
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,00	7,90	89,80	0,06	15,78	0,00	49,30	49,00	22,13	0,83
265	Плов из свинины	180	15,14	33,74	31,07	489,60	0,47	1,53	0,00	14,90	209,53	47,57	2,18
350	Кисель из брусники свежей	200	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	11,70	6,00	1,50	0,04
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25	2,48	0,45	14,85	74,25	0,08	0,00	0,00	10,88	56,25	17,63	1,46
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,04	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед		800	24,74	48,16	107,14	987,70	0,70	24,72	0,00	201,65	409,49	118,80	5,90
Полдник													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,10	10,60	14,33	169,05	0,01	12,55	28,70	29,33	97,90	36,20	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	45	4,46	0,81	26,73	133,65	0,14	0,00	0,00	19,58	101,25	31,73	2,63
Итого за Полдник		395	12,64	14,95	58,64	421,30	0,20	14,14	54,10	201,13	323,71	89,27	4,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1
Неделя: 1

Вторник

Сезон:
Возраст:

12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Р1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	12	13	14	15
1	2												
Затрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	295,20	202,08	20,32	1,23
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
341	Апельсин с сахаром	100	0,78	0,17	20,08	89,56	0,03	52,17	0,00	30,43	20,00	11,30	0,26
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Затрак		630	21,47	20,03	88,16	624,70	0,26	58,88	139,60	501,75	402,74	76,86	3,07
Обед													
46	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	65,80	29,83	1,38
236/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	11,99	9,44	90,30	169,50	0,07	3,17	41,70	114,89	174,83	48,86	2,63
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35	3,47	0,63	20,79	103,95	0,11	0,00	0,00	15,23	78,75	24,68	2,05
Итого за Обед		925	26,08	24,68	193,10	784,02	0,49	152,74	41,70	279,72	489,84	168,40	9,17
Полдник													
67	Винегрет овощной	150	2,10	15,06	10,94	187,65	0,05	14,45	0,00	37,48	51,92	23,42	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Полдник		390	5,42	15,62	58,14	395,77	0,13	15,35	0,00	60,86	91,12	41,76	2,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда Сезон:
Неделя: 1 Возраст:

12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	200	14,70	13,10	42,28	345,00	0,09	1,58	55,25	153,23	201,75	31,70	1,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
1	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,07	6,55	13,03	119,00	0,03	0,00	35,00	7,35	19,69	3,68	0,31
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
Итого за Затрак		550	22,93	23,10	101,17	705,15	0,25	12,88	110,25	300,89	373,19	101,96	3,40
Обед													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	8,37	19,80	19,56	65,24	24,13	0,90
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
266/332	Печень по-строгановски с соусом	120	15,91	13,48	4,22	222,00	0,24	10,14	6938,40	39,89	287,18	20,96	6,00
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,245	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
Итого за Обед		880	27,95	32,50	115,10	894,01	0,52	29,62	6958,20	138,39	545,07	118,43	10,19
Полдник													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	18,5	146,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
Итого за Полдник		350	10,34	7,69	42,55	327,50	0,23	18,69	24,40	198,94	265,37	71,68	3,87

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг Сезон: 12-18
Неделя: 1 Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	130,09	138,14	30,12	0,47
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,55	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
пр. пр-во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	29,7	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
Итого за Затрак		550	19,13	20,34	110,97	705,88	0,32	3,83	117,00	313,04	385,40	90,18	5,01
Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,45	40,63	20,30	1,32
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,30	0,11	8,25	0,00	29,20	67,58	27,28	1,13
284	Запеканка картофельная (рулет) с сердцем, с маслом сливочным	180	19,03	15,54	23,06	310,34	0,54	6,43	45,43	51,24	380,60	89,06	6,70
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,06	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	35	3,47	0,63	20,79	103,95	0,11	0,00	0,00	15,23	78,75	24,68	2,05
Итого за Обед		800	30,14	25,42	114,11	822,02	0,85	21,93	45,43	171,49	619,91	190,43	12,38
Полдник													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,87	149,25	0,12	19,56	0,00	23,87	70,98	28,07	1,12
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,63	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Полдник		400	6,73	8,10	59,49	380,75	0,22	20,46	0,00	49,55	118,88	49,71	3,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница
 Неделя: 1
 Сезон: 12-18
 Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
2													
Затрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	230	9,96	14,23	38,53	323,10	0,23	1,80	71,41	201,06	269,15	108,68	3,14
18	Сыр (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	144,00	0,01	0,28	104,00	352,00	200,00	14,00	0,40
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,07	51,92	0,00	0,03	0,00	9,60	2,42	1,21	0,24
пр. пр. во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
пр. пр. во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого за Затрак	550	26,43	27,17	93,68	731,34	0,43	2,11	175,41	589,26	596,37	165,29	6,92
Обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	19,36	39,20	25,29	1,20
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
294/330	Котлеты рубленные из птицы или кролика с соусом	110	11,47	13,54	13,76	222,75	0,08	0,62	51,01	51,34	64,38	16,61	1,27
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
360	Кисель из брусники свежей	200	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	11,70	6,00	1,50	0,04
пр. пр. во	Хлеб пшеничный	20	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	11,70	6,00	1,50	0,04
пр. пр. во	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого за Обед	880	26,78	31,07	126,52	917,50	0,42	16,58	51,01	130,68	273,31	113,62	6,34
Полдник													
64	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,90	0,02	6,44	0,00	29,27	31,81	16,83	1,48
362	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр. во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	29,7	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
	Итого за Полдник	350	10,12	10,53	58,48	371,00	0,23	8,03	24,40	203,24	268,87	73,42	4,88

Сезон:

 День: понедельник
 Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	230	9,90	14,72	43,98	348,29	0,23	1,05	60,02	173,76	290,08	78,91	2,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
341	Апельсин с сахаром	100	0,78	0,17	20,09	89,57	0,03	52,17	0,00	30,43	20,00	11,30	0,26
р. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
р. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
Итого за Затрак		560	16,52	17,99	96,18	618,08	0,37	54,52	80,02	339,95	446,88	119,74	3,86
Обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	19,36	39,20	25,29	1,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,00	7,90	89,80	0,06	15,78	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
ТТК	Котлета домашняя (оленина/свинина), с соусом сметанным с томатом	100	9,74	9,55	7,85	184,72	0,20	0,80	16,19	17,48	110,06	17,39	1,56
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
р. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
р. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
Итого за Обед		860	24,60	26,79	115,00	835,28	0,49	22,95	16,19	134,21	311,56	123,24	6,57
Полдник													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,10	10,60	14,33	169,05	0,01	12,55	29,70	29,33	97,90	36,20	1,35
383	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
р. пр-во	Хлеб ржаной	45	4,46	0,81	26,73	133,65	0,14	0,00	0,00	19,58	101,25	31,73	2,63
Итого за Полдник		395	12,64	14,95	58,64	421,30	0,20	14,14	54,10	201,13	323,71	89,27	4,46

		День: Неделя: 2		Вторник		Сезон: Возраст:		осенне - зимний 12-18					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	3,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	133,77	118,19	20,30	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,07	51,92	0,00	0,03	0,00	9,60	2,42	1,21	0,24
р. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Затрак		590	15,35	19,98	86,90	596,02	0,24	11,31	117,00	311,62	295,11	61,11	5,16
Обед													
43	Салат из свежих овощей	100	2,60	7,39	3,23	89,80	0,04	17,29	29,60	33,21	49,82	15,04	0,87
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
36/330	Щицеель рыбный натуральный с соусом	120	12,14	9,54	9,29	171,00	0,07	3,20	42,75	121,62	179,85	49,65	2,63
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	49,30	115,46	33,30	1,21
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
р. пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
р. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		910	25,72	28,61	108,17	803,09	0,48	53,86	72,35	287,99	497,73	160,31	9,24
Полдник													
67	Винегрет овощной	150	2,10	15,06	10,94	187,65	0,05	14,45	0,00	37,48	51,92	23,42	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
р. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	10,32	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Полдник		390	5,42	15,62	58,14	395,77	0,13	15,35	0,00	60,86	91,12	41,76	2,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда Сезон: 12-18
Неделя: 2 Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
204	Макароны отварные с сыром	230	15,57	18,31	39,23	384,56	0,09	0,26	132,48	339,48	232,39	23,37	1,42
338	Банан	100	1,50	0,5	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
378	Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	0,04	1,24	9,30	117,77	86,33	14,33	0,38
пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого за Затрак		650	20,76	20,36	86,58	614,67	0,24	16,39	141,78	486,85	394,12	100,29	3,30
Обед													
67	Винегрет овощной	120	1,68	12,04	8,75	150,12	0,05	11,56	0,00	37,48	51,92	23,43	0,99
102	Суп картофельный с б. бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
269	Жаркое по-домашнему	180	14,06	33,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	32,78	205,97	48,96	3,45
346	Компот из смородины черной	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71
пр-во	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,04	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
пр-во	Хлеб ржаной	25	2,48	0,45	14,85	74,25	0,08	0,00	0,00	10,88	56,25	17,63	1,46
Итого за Обед		770	26,20	51,90	100,02	991,38	0,83	52,72	0,00	153,27	442,39	147,27	9,16
Полдник													
46	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр-во	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	18,5	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
Итого за Полдник		350	10,34	7,69	42,55	327,50	0,23	18,69	24,40	193,94	265,37	71,68	3,87

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 2
Неделя:

Четверг

Сезон:
Возраст:

12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Э	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200	25,89	20,26	66,31	551,43	0,15	0,89	119,14	362,89	401,63	53,97	1,63
3	Бутерброд с сыром	25	2,90	4,15	7,42	78,50	0,02	0,06	29,50	69,60	48,00	4,73	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,07	51,92	0,00	0,03	0,00	9,60	2,42	1,21	0,24
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
пр-во	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,04	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого за Затрак	550	31,24	25,08	107,67	787,30	0,24	10,98	148,64	463,84	484,80	77,16	4,72
Обед													
78	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,02	5,67	0,00	59,22	60,92	30,14	1,70
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
90/330	Птица или кролик тушеные в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
348	Компот из смородины черной	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71
пр-во	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого за Обед	890	27,91	23,49	142,94	988,03	0,33	42,00	30,10	163,18	379,71	132,45	6,93
Полдник													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,87	149,25	0,12	19,56	0,00	23,87	70,98	28,07	1,12
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр-во	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого за Полдник	400	6,73	9,93	65,90	380,75	0,22	20,46	0,00	49,55	118,88	49,71	3,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон:

12-18

День: Пятница
Неделя: 2

Возраст:

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд														Сезон:	12-16
														Пятница	Возраст:
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
			4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00		
	2														
Затрак		110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,08	0,19	238,02	75,60	165,57	11,83	1,93		
210	Омлет натуральный с маслом	90	2,79	3,20	5,15	60,86	0,06	9,34	17,14	22,87	59,25	19,41	0,68		
131	Горох отварной (консервированный)	200	0,07	0,02	12,07	51,92	0,00	0,03	0,00	9,60	2,42	1,21	0,24		
376	Чай с сахаром	100	0,78	0,17	20,09	89,57	0,03	52,17	0,00	30,43	20,00	11,30	0,26		
338	Апельсин с сахаром	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17		
пр-во	Хлеб ржаной	550	18,21	22,26	65,61	544,30	0,28	61,73	255,16	154,10	318,34	67,75	4,88		
	Итого за Затрак														
Обед		100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47		
46	Салат из белокочанной капусты с морковью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05		
102	Суп картофельный с горохом	120	9,48	14,54	9,87	209,58	0,12	0,19	19,44	25,49	101,86	16,56	1,57		
71/330	Котлеты домашние, соус	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47		
302	Каша рассыпчатая греча	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70		
349	Компот из смеси сухофруктов	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17		
пр-во	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40		
пр-во	Хлеб пшеничный	890	30,82	31,02	132,93	949,69	0,73	23,84	19,44	156,70	548,82	268,38	11,83		
	Итого за Обед														
Полдник		100	1,09	6,08	11,21	103,90	0,02	6,44	0,00	29,27	31,81	16,83	1,48		
84	Салат из свеклы с яблоками	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48		
382	Каша с молоком	50	4,95	0,9	29,7	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93		
пр-во	Хлеб ржаной	350	10,12	10,53	58,48	371,00	0,23	8,03	24,40	203,24	268,87	73,42	4,88		
	Итого за Полдник														

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 12 до 18 лет, составляет:
1 неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	в среднем за неделю	в среднем за неделю %	норма в %
Завтрак	584,51	624,70	705,15	705,88	731,34	670,32	24,64	25,00
Обед	987,70	784,02	894,01	739,46	317,50	880,46	32,37	35,00
Полдник	421,30	395,77	327,50	380,75	371,00	379,26	13,94	15,00

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 12 до 18 лет, составляет:
2 неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	в среднем за неделю	в среднем за неделю %	норма в %
Завтрак	618,08	596,02	614,67	787,30	550,73	633,36	23,29	25,00
Обед	835,23	803,09	991,38	988,03	949,69	897,57	33,00	35,00
Полдник	421,30	395,77	327,50	380,75	371,00	366,28	13,47	15,00

Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПин 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.
(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32)
Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.

Директор МАУ «КШП» города Оленегорска

«18» 08 2024 г. Е.В. Кузнецова

