

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ
на 2022-2023 учебный год.

Завтраки с 12 лет и старше

(10 дней)

Выход Белки Жиры Углеводы Калор.
(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	4,74	18,04	22,52	273,47	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.витаминиз	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
<u>Итого:</u>	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
<u>Итого:</u>	635	29,55	22,01	111,71	760,63	9,5

День шестой (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
<u>Итого:</u>	715	34,08	33,93	78,48	674,69	6,54

День седьмой (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
<u>Итого:</u>	685	27,73	19,67	100,39	758,18	8,3

День восьмой (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 девятый (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 десятый (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

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

(суточная) с 12 лет и старше завтрак за 10 дней

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с 12 лет и старше 25%
Белки (г/сут)	31	22,5
жиры(г/сут)	23,4	23
углеводы(г/сут)	98	95,75
Энер.ценность	716	680
витамин С (мг/сут)	54	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,48	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,57	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,2	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,09	0,03
кальций(мг/сут)	266	300
фосфор(мг/сут)	320	300
магний(мг/сут)	84	75
железо(мг/сут)	6	4,5
калий(мг/сут)	266	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1

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	Итого	Всред за день	12л и старше 25%
Хлеб ржаной		40		40	40		40	40	40	40	280	28	30
Хлеб пшеничный	26	59	50	45	63	50	58	45	45	45	486	48,6	50
Мука пшеничная		1,6	5,3		10		10				26,9	2,7	5
Крупы, бобовые	40		16		71,4				51		178,4	17,8	12,5
Макаронные изделия							52,5				52,5	5,3	5
Картофель		86		171				128		171	556	55,6	46,75
Овощи свежие, зелень		186		123	120		133	124	118	100	904	90,4	80
Фрукты свежие			150	150		150			150		600	60	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10								20		30	3	5
Соки плодовоовощные		200			200			200		200	800	80	50
Мясо 1 категор.					74				79		153	15,3	19,5
Птица				100				63			163	16,3	13,25
Субпродукты							74				74	7,4	10
Рыба-филе		66								91	157	15,7	19,25
Колбасные изделия													-
Молоко	300	37,5	240	31,6	24	167	24			53,6	877,7	87,8	87,5
Кисломолочные продукты	100					100	250	100			550	55	45
Творог			184								184	18,4	15
Сыр	20			10		15				15	60	6	3,75
Сметана			8	20							28	2,8	2,5
Масло сливочное	10	6,6	8	10	5	6,7	5			16	67,3	6,7	8,8
Масло растительное		16			6,3		8	6		2	38,3	3,8	4,5
Яйцо			5,4			133				20	158,4	15,8	10
Сахар	6		31	10		15			15		77	7,7	8,75
Кондит. изделия										35	35	3,5	3,8
Чай													0,5
Какао			4			4					8	0,8	0,3
Крахмал				24							24	2,4	1
Соль	1,3	1,25	1,2	1,25	1	1,3	1,3	1,25	1,5	1,3	12,65	1,25	1,25