



Десятидневное меню бесплатного питания обучающихся 5-9 классов МБОУ СОШ с.Суадаг в первую смену на 2022 год.

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	100	9,29	8,81	7,06	144,69	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,68	6,45	21,52	160,77	0,15	46,50	700	3,03	50,91	22,1	40,74	1,63
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	200	0,48	0,2	16,74	70,68	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,44	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
Итого за Завтрак		720	19,49	24,95	87,17	653,11	0,36	206,20	1282,38	7,35	345,47	321,92	106,82	5,92

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	200	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200	200	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		595	22,03	17,78	73,56	515,28	0,27	39,09	170,72	1,16	431,80	482,99	88,31	4,41

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/40	140	9,43	10,64	8,53	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17
202/М	Макароны отварные	180	6,2	4,58	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200	200	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		670	20,60	24,52	92,46	698,36	0,26	12,11	57,50	3,40	133,43	290,31	57,18	6,72

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с ягодным соусом, 150/40	190	19,89	12,14	35,64	331,38	0,08	5,57	70	2,31	220,35	291,94	39,01	0,94
379/М/ССЖ	Нвапиток кофейный на молоке 200/10	200	2,74	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		530	25,80	14,90	76,23	546,88	0,19	44,29	79,00	2,51	374,12	409,44	66,81	1,49

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	12,09	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45
128/М	Картофельное пюре	180	3,07	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		675	22,55	15,05	69,77	543,55	0,41	44,88	93,10	2,06	281,54	542,10	113,79	6,34
Обед														

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291/М/ССЖ	Плов с курицей	280	19,11	19,56	40,69	415,24	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		620	23,4	20,4	84,3	626,9	0,3	183,8	927,2	2,8	91,9	360,8	85,5	3,6

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	200	4,0	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		595	20,19	17,67	72,47	536,98	0,19	39,09	170,72	0,70	420,60	434,15	82,91	3,12

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон зимне-весенний
День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/40	140	9,89	10,64	8,53	252,37	0,10	7	300	3,61	32,71	160,23	31,73	2,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	6,32	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		670	19,73	26,06	77,55	677,53	0,43	45,35	345,00	4,33	157,14	415,18	163,95	7,50

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон зимне-весенний
 День: четверг
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным, 150/50	200	20,95	18,33	42,87	420,25	0,10	0,62	83	2,08	204,0	284,30	31,78	0,96
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,74	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		540	26,46	21,29	85,76	644,75	0,18	11,34	97,00	2,28	338,77	395,80	57,58	3,61

Возрастная группа
 Сезон зимне-весенний
 День: пятница
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
232/М/ССЖ	Хек запеченный	100	12,09	2,56	3,38	113,68	0,15	0,57	11,3	0,1	39,13	278,15	42,12	0,99
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	180	3,07	8,32	32,19	185,98	0,16	28,24	22,3	0,19	52,63	106,75	38,00	2,10
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		635	23,07	15,41	72,55	524,49	0,41	69,43	68,10	0,58	292,11	533,46	108,59	4,67
Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017														
Среднее значение завтраков			22,34	19,80	79,18	596,78	0,30	69,56	329,07	2,72	286,68	418,62	93,15	4,74
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы (завтрак)			29%	25%	24%	25%	25%	116%	47%	27%	26%	38%	37%	39%
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12