



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ "Синицынская О

С.А.Сулейманова

Основное организованное МЕНЮ

горячего питания

для обучающихся 5-11 классов (завтраки)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

Школьники от 12 до 17 лет

Школьники от 12 до 17 лет																
Пит вы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
73	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	220	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	50	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	15	0,9	12	0	0	5,8
ПР	ЗАВТРАК	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40//10	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
382	ЗАВТРАК	какао с молоком	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	28,66	20,71	79,35	534,54	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			588	28,66	20,71	79,35	534,54	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
291	ЗАВТРАК	Плов из мяса	200	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
пр	ЗАВТРАК	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
47	ЗАВТРАК	салат из капусты	70	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,05	0	7	1,2	0,01
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	14,1	12,2	87,93	509,88	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	14,1	12,2	87,93	509,88	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	0 // 10 // 2	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	1	0	0	0
338	ЗАВТРАК	фрукты по сезону	150	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	50	1,8	5,09	5,	150,	0,05	0,0087	1,4	76	1,4	1,4	0,003	0,87	1
338	ЗАВТРАК	фрукты по сезону	150	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	1,65	12	0	6,75	8,25	1,3	0,01
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	8,28	7,55	87,75	581,55	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	8,28	7,55	87,75	581,55	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
128	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
70	ЗАВТРАК	Овощи по сезону	70	0,4	0,05	11,25	7,1	0,01	0,02	5	0,03	11,05	0,7	0,7	1,0	0,06
260	ЗАВТРАК	Гуляш из мяса	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
ПР	ЗАВТРАК	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0

377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	30,94	16,46	78,99	597,92	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			615	30,94	16,46	78,99	597,92	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
173	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	220	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	50	0,4	0,4	9,1	45,	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2	0
ПР	ЗАВТРАК	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/10	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			488	15,84	19,03	66,19	530,6	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			488	15,84	19,03	66,19	530,6	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100 / 20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	40/20 / 10	3,8	0,4	24,8	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	фрукты по сезону	150	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	26,	9,63	36,14	392,5	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			150	26,	9,63	36,14	392,5	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
304	ЗАВТРАК	рис отварной	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
229	ЗАВТРАК	рыба, тушенная с овощами	100/20	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0
ПР	ЗАВТРАК	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
389	ЗАВТРАК	сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	12,24	8,69	68,48	393,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			270	12,24	8,69	68,48	393,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
175	ЗАВТРАК	каша рисовая молочная вязкая	220	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	40 / 20 / 10	9,59	7,97	9,28	145,84	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,8	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			270	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	220	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
338	ЗАВТРАК	фрукты по сезону	150	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,08	0,45	0,045	0,01	0	0,02	0,06	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	0,015	0	3,1	0	0,54	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	5,78	5,58	61,11	319,24	0,07	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	5,78	5,58	61,11	319,24	0,07	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			385	5,78	5,58	61,11	319,24	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05