

Согласовано:

Директор

МБОУ «Волчье-Александровская СОШ»

Волоконовского района Белгородской области



Аничина Н. Н.

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «БизнесЦентр»



Фомина Н. И.



Перспективное меню на 2022 год

в Муниципальном Общеобразовательном Учреждении «Волчье –

Александровская средняя общеобразовательная школа» Волоконовского района

Белгородской области (предоставление горячих завтраков и обедов)

для обучающихся с 11 и старше

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержажшие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

№ роц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	0,75	14,38	0	5,7	31,51													0,1
1	2	3	4,00	0,75	14,38	0	5,7	31,51	0,1	0,01	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02				
Завтрак молочный																					
ПР	Стушенное молоко	20	6,60	0,75	14,38	0	5,7	25,80	0,01	0,04	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02				
222	Пудинг творожный	160	43,93	14,92	31,51	0,3	0,4	315,14	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	63,9	2,53				
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	0,06	0,02	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	Кондитерское изделие	20	13,46	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18				
Итого за завтрак молочный			67,29	16,93	14,4	52	403,4	0,27	0,46	3,94	0,22	1,440	264,71	446,28	1,32	0,021	102,52	3,42			
% от суточной нормы			17,70%	16,70%	13,69%	14,83%	18,93%	28,63%	6,62%	24,22%	12,00%	21,2%	37,19%	9,41%	21,00%	34,17%	19,0%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
24	Салат из свежих помидоров и огурца с растительным маслом	60	6,80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,000	11,21	20,77	0,25	0,002	9,78	0,44				
82	Борщ со свежей капустой	250	10,00	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32				
291	Плов с птицей	240	43,87	20,30	17,00	35,69	377,00	0,08	0,66	1,01	48,00	45,10	199,30	0	0	47,50	2,19				
699	Лимонный напиток	200	4,08	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,80	17,10	87,00	0,1	0,05	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975				
ПР	Кондитерское изделие	20	22,80	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			90,00	26,72	24,4	82,7	657,6	0,27	0,82	40,1	48,08	134,2	359,45	2,6	0,014	100	6,63				
% от суточной нормы			29,69%	26,63%	21,60%	24,18%	19,43%	51,21%	11,2%	39,23%	13,92%	17,83%	29,95%	17,83%	13,92%	39,41%	38,9%				
Полдник																					
376	котлета в тесте	75	27,65	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60				
	Чай с сахаром	200	2,35	0,20	0,05	15,01	61,29	0,01	0,01	2,90	0	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
Итого за Полдник			30,00	11,20	9,6	46,5	316,8	0,10	0,31	3,5	0,13	1,9	123,6	1,6	0,010	22,6	1,47				
% от суточной нормы			12,44%	10,38%	12,14%	11,65%	7,14%	19,38%	6,00%	14,44%	15,60%	2,22%	10,30%	11,78%	10,00%	7,55%	8,2%				
Итого в день																					
суточная норма			63,86	48,4	181,7	1377,8	0,64	1,69	47	48,42	8	415,6	929,3	5,6	0,046	225,40	11,42				
% от суточной нормы			80,00	92,0	363,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			59,63%	52,6%	47,4%	50,7%	45,6%	98,2%	67,8%	66,7%	34,8%	77,4%	39,0%	45%	75,1%	63%					

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки соксодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Неделя: 1

пятница

№ рощ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fo	
			4,00	5	6	7	8	9													10
Завтрак молочный																					
ПР	Овощи порционные / Помидор	40	5,04	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40				
15	Бутерброд с сыром	30/15	8,50	0,88	0,00	7,98	0,00	0,01	0	0	0,01	17,60	10,00	0	0	0,70	0,03				
210	Смлет натуральной с маслом сливочным	200	34,45	16,29	16,99	5,04	256,23	0,12	0,32	0,04	1,94	131,36	246,50	1,35	0,03	21,55	1,51				
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,28	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,08	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	Кондитарское изделие	200	15,00	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,13	11,96	0,39	24,16	48,40	0,200	0,00	18,72	0,18				
Итого за завтрак молочный		685	67,29	17,46	19,8	21,8	335,2	0,1	0,3	13,0	0,4	3,890	181,4	299	1,73	0,039	37,7	2,81			
% от суточной нормы			19,39%	21,63%	5,65%	12,32%	10,29%	20,13%	18,52%	44,56%	32,42%	16,12%	24,89%	12,34%	38,00%	12,56%	15,6%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,29	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84				
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	15,53	14,50	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77				
295	Котлеты "Куриные"	80	30,85	12,19	4,6	8,1	250,00	0,072	0,06	0,19	0,0006	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,51				
139	Рагу овощное	200	6,77	3,69	6,45	14,37	130,35	0,86	0,18	0,16	0,03	0,010	97,40	3,5	0,017	37,00	1,45				
345	Компот из быстрозамороженных ягод (кашполая смесь)	200	5,10	0,06	0,02	20,73	83,34	0	0	2,5	0,004	4,0	3,3	0,1	0,0	1,7	0,15				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975				
ПР	Фрукты	150	26,11	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		890	90,00	34,60	30,2	98,6	931,1	1,26	0,46	9,0	0,07	3,436	416,1	8,3	0,11	100,9	6,70				
% от суточной нормы			38,45%	32,78%	26,73%	34,23%	89,43%	29,00%	12,60%	7,57%	28,64%	16,62%	34,68%	59,47%	111,26%	33,64%	37,2%				
Полдник																					
403	Оладьи с яблоками	120	11,72	7,78	8,2	49,8	303,73	0,14	0,15	1,17	0,075	1,5	86,55	2,13	0,013	34,69	1,67				
ПР	Йогурт	200	18,28	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72				
Итого за Полдник		120	30,00	8,78	8,4	70,0	390,3	0,16	0,17	5,97	0,08	1,600	105,25	2,16	0,01	42,69	2,39				
% от суточной нормы			0,10	8,1%	18,3%	14,4%	11,3%	10,8%	8,5%	8,3%	12,5%	8,4%	8,9%	15,4%	13,0%	14,2%	13,3%				
Итого в День		60,83	69,3	69,3	190,3	1656,7	1,65	0,96	27,9	0,64	8,83	481,4	820,0	12,21	0,163	181,29	11,90				
суточная норма		90,00	82,0	82,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			67,69%	63,4%	49,7%	60,9%	111,0%	59,8%	39,9%	60%	73,6%	40,1%	68,3%	87,2%	163%	60,4%	66%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Б1	Б2	С		А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Завтрак молочный																							
ПР	Молоко стуженное порционно	20	6,60	0,75	0	5,7	25,80	0,01	0,04	0,1	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02						
222	Пудинг творожный	160	43,83	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53						
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,26	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
ПР	Кондитерское изделие	20	13,46	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18						
Итого за завтрак молочный			67,29	16,58	18,24	441,40	0,29	0,49	4,07	12,18	1,83	278,88	495,68	1,82	0,02	121,24	3,61						
% от суточной нормы			18,42%	19,8%	18,3%	16,2%	20,8%	30,8%	5,8%	1353,1%	16,3%	23,2%	41,3%	10,8%	23,0%	40,4%	20,0%						
Обед (полноценный рацион питания)																							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,82	0,90	1,31	5,60	37,79	0,060	0,07	16	0,071	28,20	18,90	0,200	0,001	10,50	0,80						
204	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	8,24	3,15	20,838	104,50	0,058	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925						
259	Жаркое по-домашнему	200	32,36	14,27	25,51	294,21	0,22	0,20	31,30	0,082	0,49	42,20	218,2	4,2	0,002	55,87	3,32						
349	Компот из смеси сухофруктов с- витаминизированный	200	5,76	0,20	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	6,4	3,6	0	0	0,0	0,18						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,80	17,10	87,0	0,1	0,05	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975						
ПР	Йогурт	100	31,00	1,00	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72						
ПР	Кондитерское изделие	15	7,47	0,65	3,8	17,6	36,00	0,03	0,03	0,13	11,96	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			90,00	21,82	20,5	83,5	622,1	0,47	0,40	84,2	0,21	4,665	120,04	378,9	6,16	0,01	96,32	6,00					
% от суточной нормы			24,26%	22,8%	24,4%	22,9%	83,4%	24,7%	120,3%	23,6%	36,9%	10,0%	31,7%	43,8%	5,6%	32,1%	33,3%						
Полдник																							
379	Плошка	90	16,19	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	1,80	18,60	113,60	1,63	0,01	17,40	0,60						
200	Кофейный напиток	200	13,81	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	0,15	1,3	0,03	120,4	50,0	1,1	0,0	14,0	0,12						
Итого за Полдник			30,00	14,17	12,2	47,5	366,1	0,1	0,5	1,9	1,9	139,0	203,8	2,7	0,020	31,4	0,7						
% от суточной нормы			15,74%	13,2%	12,4%	13,1%	10,0%	28,1%	2,7%	17,8%	15,5%	11,6%	17,0%	19,5%	20,0%	10,6%	4,0%						
Итого в день																							
суточная норма			62,57	50,9	210,9	1419,6	0,90	1,33	90,2	12,65	8,36	537,9	1079,4	10,40	0,049	248,96	10,33						
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	1200	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы			58,41%	55,3%	55,1%	52,2%	84,2%	83,3%	128,8%	138,4%	69,6%	44,8%	90,0%	74,3%	49%	83,0%	67%						

пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
									B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	6	7													8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак молочный																						
ПР	Овощи порционно / огурец	40	4,20	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40				
591	Гуляш мясной	60/50	39,88	5,96	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,000	0	9,54	63,38	1	2,850	11,30	0,75				
202	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,93	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03				
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
40	Хлеб пшеничный	200	2,80	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
ПР	Кондитерское изделие	15	9,58	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,98	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18				
Итого за завтрак молочный			67,29	13,40	21	84	492,9	0,28	0,13	12,72	0,40	3,4	57,9	169,0	2,4	2,66	36,9	3,05				
% от суточной нормы			14,89%	22,4%	16,6%	18,1%	8,0%	18,2%	44,0%	28,7%	4,8%	13,2%	16,8%	26,57,0%	12,3%	17,0%						
Обед (полноценный рацион питания)																						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	6,90	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,000	1,25	11,21	20,77	0,25	0,002	9,76	0,44				
113	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,95	8,71	8,77	23,67	208,45	0,230	0,210	5,30	1,04	0,379	43,8	95,8	0	0	18,3	1,25				
285	Котлеты "Куриные"	80	30,85	12,19	4,6	8,1	250,00	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0582	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,51				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,94	7,88	5,03	36,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	186,44	1,088	0,002	125,34	4,26				
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5,10	0,06	0,02	20,73	83,34	0	0	2,5	0,004	0,2	4,0	3,3	0,1	0,0	1,7	0,15				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975				
ПР	Фрукты	100	19,91	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			90,00	32,74	22,7	110,7	905,2	0,5	0,39	18,1	1,1	7,8482	109,5	462,4	4,0	0,039	179,8	8,69				
% от суточной нормы			36,37%	24,7%	28,9%	33,3%	24,8%	36,0%	25,8%	120,1%	66,2%	9,1%	38,5%	28,3%	38,9%	59,9%	47,7%					
Полдник																						
120/20	Блинчики с начинкой	200	26,70	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
Итого за Полдник			30,00	0,66	0,5	25,0	106,9	0,0	0,0	12,9	0,02	0,28	22,0	11,0	0,0	0,002	9,0	2,60				
% от суточной нормы			0,73%	0,8%	3,9%	1,9%	18,4%	2,2%	2,2%	1,8%	0,9%	0,3%	2,0%	2,0%	3,0%	14,4%	14,4%	14,4%				
Итого в День			46,80	43,8	19,2	150,60	150,60	0,82	0,55	43,7	1,50	11,65	189,4	632,4	6,36	2,698	225,76	14,24				
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	1200	12	1200	14	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			52,00%	47,6%	52,0%	55,3%	58,6%	34,5%	62,4%	166%	97,1%	15,8%	52,7%	45,6%	2688%	76,2%	79%					

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.