

Приказ № 10 от 10.01.2022 № 20

«ПРИКАЗУ ОТВЕТСТВЕННО»

Директор МБОУ СОШ № 2 с. Октябрьское

МБОУ Пригородный район
Пугузова Ф.А.

« 10 » января 2022 года

**Примерное 10-ти дневное меню организованного горячего питания для обучающихся 5-11 классов
МБОУ СОШ № 2 с.Октябрьское МО – Пригородный район РСО – Алаания**

Возрастная группа – 12-18 лет

Сезон зимне-весенний

День: Неделя:	понеделник 1	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	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	90	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	200	2,89	5,38	17,94	131,74	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36	
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		730	18,70	23,88	83,59	624,08	0,34	198,45	1282,38	6,85	336,99	384,66	106,82	5,65	

День: ВТОРНИК	Неделя: 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	Завтрак								0,15	
15/М		Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	4,8	1	
209/М		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	30,56	1,72		
173/М/ССЖ		Каша пшеничная молочная	200	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99			1	
382/М/ССЖ		Какао на молоке, 180/10	200	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	5,6	0,44	
338/М		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04			0,2	35	17	11	0,1		
		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38								
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		
День: среда	Неделя: 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	Завтрак								0,02	
14/М		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3				
268/М/ССЖ		Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	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	200	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, 180/10	200	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9		
338/М		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
		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		

День: Неделя:	четверг 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
																4	5	6	7
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		Напиток кофейный на молоке, 180/10	200	2,74	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12				
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33				
		Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75				
338/М		Макарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1				
		Итого за Завтрак	570	30,70	17,16	105,32	703,00	0,53	44,29	84,00	3,59	401,11	459,65	79,58	2,24				
День: пятница																			
Неделя:	1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	1		3	Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
																4	5	6	7
Завтрак																			
15/М		Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	8,46	50,88	0,12	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15				
232/М/ССЖ		Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	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	200	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, 180/10	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				

День: понедельник	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																4	5
Завтрак																	
1	2		3	4	5	6	7										
291/МССЖ		Плов с курицей	250	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/МССЖ		Напиток из шиповника, 180/10	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			0,2	8	26	5,6	0,44		
4.02		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак			590	23,4	20,4	84,3	626,9	0,3	183,8	927,2	2,8	91,9	360,8	85,5	3,6		
День: вторник																	
Итого за Вторник																	
Итого за Вторник																	
День: 2	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																3	4
Завтрак																	
1	2		3	4	5	6	7										
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, 180/10	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		

День: среда Неделя: 2	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			У	Ж		Б	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		3	4	5													6
Завтрак																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	0,02		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3			0,02		
268М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30	120	9,89	10,64	8,53	252,37	0,10	7	300	3,61	32,71	160,23	31,73	2,53			
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,35	6,32	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51			
378М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	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			
338М	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			
День: четверг																	
Неделя: 2																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			У	Ж		Б	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		3	4	5													6
Завтрак																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
223М/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			
379М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	200	2,74	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33			
338М	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
Итого за Завтрак		580	31,36	23,55	114,85	800,87	0,52	11,34	102,00	3,36	365,76	446,01	70,35	4,36			

