Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 г. Лакинска Собинского района

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ _____
Директор И.М. Зайцева

СОГЛАСОВАНО _____
Главный специалист Е.Ю. Камкина

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)
2024-2026 гг

Категория: Дети 7-11 (Отдых 24-25)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
001	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04	0,00		38,750	8,250	11,590	42,200	0,760	0,000	0,000	0,000
302/2	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200/10	8,87	9,75	43,36	297	20	0,20	0,56		275,608	130,976	53,227	197,932	1,400	0,000	0,000	0,000
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,60	20,68	106	10	0,01	0,26		73,600	58,432	6,090	39,150	0,397	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000	0,000	0,000	0,000
698	Йогурт Соло	130	3,64	5,46	16,50	150	10	0,03	0,60		0,000	120,000	14,000	95,000	0,100	0,000	0,000	0,000
	Всего в Завтрак	585	17,72	25,17	93,59	692	90	0,33	1,42		436,558	326,258	100,307	427,082	3,657	0,000	0,000	0,000
Обед																		
16/1	Салат из свежих огурцов	100	1,22	4,08	2,75	53	30	0,04	8,17		136,055	37,670	13,050	46,020	0,545	0,000	0,000	0,000
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом птицы	250/25	4,06	4,20	12,58	104		0,06	8,78		295,510	40,192	24,761	65,734	1,380	0,005	0,000	0,023
437	Гуляш	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		248,513	12,290	16,890	138,452	2,027	0,000	0,000	0,000
332	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168	20	0,06	0,00		30,345	4,860	21,120	37,170	1,106	0,000	0,000	0,000
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,08	0,00	42,86	176		0,02	0,72		0,415	48,576	22,356	48,276	1,795	0,000	0,000	0,000
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00		72,900	12,900	23,100	79,200	1,500	0,000	0,000	0,000
0008	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300	0,000	0,000	0,000
	Всего в Обед	1045	32,01	29,03	127,12	899	50	0,43	265,90		1 298,737	194,488	153,577	494,551	13,212	0,005	0,000	0,023
	Всего в день		49,73	54,20	220,71	1 591	140	0,76	267,32		1 735,295	520,745	253,884	921,633	16,869	0,005	0,000	0,023
Итого			49,73	54,20	220,71	1 591	140	0,76	267,32		1 735,295	520,745	253,884	921,633	16,869	0,005	0,000	0,023
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,50	30,66	55,49													

Категория: Дети 7-11 (Отдых 24-25)

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
10	Бутерброд горячий с сыром	60	8,54	9,69	10,15	162	50	0,06	0,28		74,050	243,144	20,114	187,485	1,309	0,001	0,020	0,004
366/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/25	20,17	14,74	29,43	331	40	0,05	0,33		245,158	235,643	31,626	273,578	0,613	0,000	0,000	0,000
685/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58		0,00	0,04		0,450	4,303	3,828	7,169	0,757	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00		72,900	12,900	23,100	79,200	1,500	0,000	0,000	0,000
0008	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300	0,000	0,000	0,000
Всего в Завтрак		600	32,06	25,56	80,39	677	90	0,24	248,15		809,558	519,990	92,169	563,932	7,479	0,001	0,020	0,004
Обед																		
20/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74		0,05	16,76		210,600	18,680	16,260	34,610	0,743	0,000	0,000	0,000
132	Рассольник ленинградский	250/25	7,51	8,21	17,23	173	10	0,11	7,55		628,504	23,867	28,957	114,426	1,774	0,000	0,000	0,000
451/2	Биточки	100	20,88	28,40	11,77	387	120	0,12	0,13		362,467	45,502	38,361	241,396	3,301	0,002	0,000	0,023
214	Капуста тушеная	150	3,60	5,45	15,00	123		0,04	32,31		403,668	78,144	26,225	58,840	1,159	0,000	0,000	0,000
699	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,50		70,220	3,942	1,958	2,393	0,539	0,000	0,000	0,000
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00		72,900	12,900	23,100	79,200	1,500	0,000	0,000	0,000
Всего в Обед		895	38,25	49,26	96,49	983	130	0,48	73,25		1 846,359	197,035	153,661	594,064	10,576	0,002	0,000	0,023
Всего в день			70,31	74,82	176,88	1 660	220	0,72	321,40		2 655,917	717,025	245,829	1 157,996	18,055	0,003	0,020	0,027
Итого			70,31	74,82	176,88	1 660	220	0,72	321,40		2 655,917	717,025	245,829	1 157,996	18,055	0,003	0,020	0,027
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,94	40,57	42,62													

Категория: Дети 7-11 (Отдых 24-25)

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
001	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04	0,00		38,750	8,250	11,590	42,200	0,760			
302 /1	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,10	240	20	0,06	0,51		189,827	111,877	31,390	136,184	0,476			
693	Какао с молоком	200	3,77	3,90	26,18	155	20	0,04	1,30		214,160	122,600	21,640	116,200	0,710			
003	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39		0,05	0,00		48,600	8,600	15,400	52,800	1,000			
007	Апельсины	170	0,68	0,68	16,66	76		0,06	280,50		472,600	27,200	15,300	18,700	3,740			
	Всего в Завтрак	625	13,04	20,68	92,99	610	90	0,25	282,31		963,937	278,527	95,320	366,084	6,686			
Обед																		
19	Салат из свежих помидоров	100	1,75	4,53	4,17	65	30	0,05	10,65		313,125	50,314	18,923	35,953	0,859			
139	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	9,62	5,60	17,54	159	10	0,13	4,60		450,549	45,285	32,851	119,712	1,608			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	15,80	16,42	16,82	279	70	0,11	0,84		222,000	43,875	26,250	159,750	1,837			
520/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,340	45,160	33,020	97,090	1,190			
631/1	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,800	14,480	3,600	4,400	0,940			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560			
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00		72,900	12,900	23,100	79,200	1,500			
0020	Шоколад	15	0,81	5,30	7,89	83		0,00	0,00		80,250	0,750	3,000	26,700	0,410			
	Всего в Обед	885	36,60	38,34	117,10	963	130	0,61	43,77		2 112,964	226,764	159,544	586,005	9,904			
	Всего в день		49,64	59,02	210,09	1 573	220	0,86	326,08		3 076,901	505,291	254,863	952,089	16,590			
Итого			49,64	59,02	210,09	1 573	220	0,86	326,08		3 076,901	505,291	254,863	952,089	16,590			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,62	33,77	53,42													

Категория: Дети 7-11 (Отдых 24-25)

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
333	Макароны с сыром	180/25/10	12,05	14,38	39,88	337	70	0,08	0,26		80,040	238,912	9,114	162,396	0,928			
686/1	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	13,85	57		0,00	1,10		11,300	6,459	4,498	8,204	0,766			
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00		72,900	12,900	23,100	79,200	1,500			
698	Йогурт Соло	130	3,64	5,46	16,50	150	10	0,03	0,60		0,000	120,000	14,000	95,000	0,100			
	Всего в Завтрак	582	18,48	20,37	81,33	603	80	0,19	1,96		164,240	378,272	50,711	344,800	3,294			
Обед																		
16/1	Салат из свежих огурцов	100	1,22	4,08	2,75	53	30	0,04	8,17		136,055	37,670	13,050	46,020	0,545			
124/1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом свинины	250/20	6,46	8,08	8,92	134	20	0,10	30,00		382,980	45,710	26,060	92,500	1,463			
388	Биточки рыбные	100	8,57	6,21	7,88	121		0,07	0,27		211,333	33,816	22,446	126,162	0,893			
511	Рис отварной	150	3,80	5,79	38,31	221	30	0,05	0,00		55,206	9,745	27,056	82,080	0,577			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,08	0,00	42,86	176		0,02	0,72		0,415	48,576	22,356	48,276	1,795			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560			
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00		72,900	12,900	23,100	79,200	1,500			
0008	Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	67		0,05	247,50		417,000	24,000	13,500	16,500	3,300			
	Всего в Обед	1040	26,92	25,72	140,16	901	80	0,48	286,66		1 373,890	226,417	166,368	553,938	11,632			
	Всего в день		45,40	46,09	221,49	1 504	160	0,67	288,62		1 538,129	604,688	217,079	898,738	14,926			
Итого			45,40	46,09	221,49	1 504	160	0,67	288,62		1 538,129	604,688	217,079	898,738	14,926			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,07	27,58	58,91													

Категория: Дети 7-11 (Отдых 24-25)

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
096	Масло (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	71	50	0,00	0,00		2,300	1,800	0,040	2,600	0,010	0,000	0,000	0,000
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	10	0,03	0,00		56,000	22,000	4,800	76,800	1,000	0,000	0,000	0,000
302/6	Каша вязкая (гречневая) с маслом	200/10	11,08	7,09	48,00	300	10	0,21	1,05		157 343,293	225,324	109,306	284,103	2,985	0,000	0,000	0,000
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,60	20,68	106	10	0,01	0,26		73,600	58,432	6,090	39,150	0,397	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,80	79		0,10	0,00		97,200	17,200	30,800	105,600	2,000	0,000	0,000	0,000
0005	Груши	170	0,68	0,51	16,15	71		0,03	8,50		263,500	32,300	20,400	27,200	3,910	0,000	0,000	0,000
	Всего в Завтрак	670	22,50	22,24	100,03	690	80	0,38	9,81		157 835,893	357,056	171,436	535,453	10,302	0,000	0,000	0,000
Обед																		
089	Сельдь с луком	50	4,78	10,34	3,84	128		0,01	0,80		62,665	19,976	13,529	10,092	0,139	0,000	0,000	0,000
134	Суп крестьянский с крупой	250/25	6,48	8,14	12,53	149		0,06	8,00		276,838	30,650	22,159	99,528	1,256	0,000	0,000	0,000
436/1	Жаркое по-домашнему	250	25,85	24,87	21,53	414		0,19	11,67		1 236,863	31,343	54,150	293,074	4,338	0,000	0,000	0,000
707/1	Сок персиковый порционный	200	1,40	0,00	21,00	90		0,02	0,20		0,000	34,000	12,000	26,000	0,600	0,000	0,000	0,000
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07	0,00		98,000	14,000	18,800	63,200	1,560	0,000	0,000	0,000
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59		0,08	0,00		72,900	12,900	23,100	79,200	1,500	0,000	0,000	0,000
	Всего в Обед	845	43,70	44,31	83,64	910		0,43	20,67		1 747,266	142,869	143,738	571,094	9,394	0,000	0,000	0,000
	Всего в день		66,20	66,55	183,67	1 600	80	0,81	30,48		159 583,159	499,925	315,174	1 106,547	19,695	0,000	0,000	0,000
Итого			66,20	66,55	183,67	1 600	80	0,81	30,48		159 583,159	499,925	315,174	1 106,547	19,695	0,000	0,000	0,000
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,55	37,43	45,92													