Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

Погудина Ю.А.

МАОУ СОШ №1 г.Ивделя
Подписано цифровой подписью: МАОУ СОШ №1 г.Ивделя
Дата: 2021.03.26 16:32:47 +05'00'

Примерное меню
цикличного двухнедельного рациона школьной столовой на 2020-2021 учебный год

Возрастная категория: 5-11 классы

г. Ивдель

Используемая литература:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-2О «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) ДеЛи принт, 2012.-584с.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	230	8.0	9.4	39.9	278.9	0.1	1.5	0.1	0.9	175.1	40.1	265.6	1.5	184	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	80	6.2	7.3	0.0	91.1	0.0	0.2	0.0	0.1	119.9	13.3	106.9	0.6	12	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	19.9	4.3	69.6	0.9	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	431	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**597**	**19.4**	**21.3**	**55.4**	**493.3**	**0.1**	**1.7**	**0.2**	**1.8**	**314.9**	**57.7**	**442.1**	**3.0**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		19.4	21.3	55.4	493.3	0.1	1.7	0.2	1.8	314.9	57.7	442.1	3.0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.9	0.6	31.1	149.2	0.1	0.0	0.0	1.0	28.4	9.5	37.6	0.9	202.1	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130/5	36.7	9.4	1.0	236.6	0.1	23.4	0.2	0.5	75.4	44.2	280.8	2.6	307	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.0	2.0	0.0	0.1	5.0	2.0	8.0	0.4	411	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.0	1.5	0.0	0.0	6.8	4.2	7.1	0.2		2008
Итого за прием пищи:	**575**	**41.9**	**10.1**	**60.5**	**502.7**	**0.2**	**26.9**	**0.2**	**1.6**	**115.6**	**59.9**	**333.5**	**4.1**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**														
Всего за день:		**41.9**	**10.1**	**60.5**	**502.7**	**0.2**	**26.9**	**0.2**	**1.6**	**115.6**	**59.9**	**333.5**	**4.1**		

5-11 кл

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.0	0.0	0.0	0.4	13.2	31.2	93.6	0.7	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	1.1	10.8	4.3	118.9	0.0	0.6	0.1	0.3	14.7	3.8	15.8	0.2	256	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.0	3.0	0.0	0.0	6.9	4.2	12.6	0.3		2008
Итого за прием пищи:	**630**	**5.8**	**16.4**	**65.2**	**430.3**	**0.1**	**3.6**	**0.2**	**0.7**	**39.8**	**43.2**	**130.0**	**2.2**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**														
Всего за день:		**5.8**	**16.4**	**65.2**	**430.3**	**0.1**	**3.6**	**0.2**	**0.7**	**39.8**	**43.2**	**130.0**	**2.2**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
РИС ОТВАРНОЙ	180	0.0	6.5	0.1	58.8	0.0	0.0	0.1	0.2	29.7	4.3	3.8	0.1	304	2011
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	9.4	10.1	0.0	127.9	0.0	0.0	0.0	0.2	27.4	23.8	135.4	1.4	15	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0.3	0.1	1.0	6.0	0.0	6.3	0.0	0.1	3.5	5.0	6.5	0.3		2008
Итого за прием пищи:	565	**9.9**	**16.8**	**16.1**	252.7	**0.0**	**6.3**	**0.1**	**0.5**	**65.6**	**37.1**	**153.7**	**2.8**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		**9.9**	**16.8**	**16.1**	252.7	**0.0**	**6.3**	**0.1**	**0.5**	**65.6**	**37.1**	**153.7**	**2.8**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	120/50	4.6	5.2	11.8	111.6	0.1	32.4	0.1	0.4	108.0	34.8	70.8	1.4	346	2008
шницель куринный	130	19.5	20.0	16.4	325.0	0.1	0.0	0.0	4.7	15.6	31.2	195.0	2.6	272	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.7	0.0	1.4	8.1	0.0	0.8	0.0	0.3	3.8	4.0	11.7	0.1		
Итого за прием пищи:	610	24.8	25.2	48.9	522.1	0.2	33.2	0.1	5.3	135.9	71.8	277.5	4.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		24.8	25.2	48.9	522.1	0.2	33.2	0.1	5.3	135.9	71.8	277.5	4.1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
КАША "ЯНТАРНАЯ"	230	7.7	11.2	43.1	305.4	0.2	1.8	0.1	0.6	117.8	51.5	185.8	3.7	187	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	100	7.7	9.1	0.0	113.8	0.0	0.2	0.0	0.2	149.7	16.5	133.5	0.7	12	2008
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	2008
Итого за прием пищи:	**530**	**18.3**	**22.8**	**67.9**	**553.2**	**0.2**	**3.0**	**0.1**	**0.8**	**388.5**	**82.0**	**409.3**	**5.4**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		18.3	22.8	67.9	553.2	0.2	3.0	0.1	0.8	388.5	82.0	409.3	5.4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.1	7.2	27.0	187.8	0.2	6.7	0.1	0.3	62.6	38.6	113.2	1.5	335	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	130	3.3	4.4	1.8	59.4	0.0	0.0	0.1	0.6	12.5	3.3	44.0	0.6		2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	120	2.1	5.9	16.6	128.4	0.0	6.0	0.0	2.7	55.6	29.8	59.0	2.0	к/к	к/к
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.0	3.0	0.0	0.4	5.0	2.0	3.0	1.0	438	2008
Итого за прием пищи:	**730**	**9.6**	**17.6**	**71.8**	**483.6**	**0.2**	**15.7**	**0.2**	**3.9**	**135.7**	**73.8**	**219.2**	**5.0**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**														
Всего за день:		9.6	17.6	71.8	483.6	0.2	15.7	0.2	3.9	135.7	73.8	219.2	5.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27.6	22.7	61.9	566.2	0.0	0.5	0.1	0.6	384.5	51.4	386.4	1.2	223	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	130	1.6	0.1	14.6	67.5	0.1	2.5	2.5	0.8	57.3	42.7	61.7	1.1	62	2011
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	**570**	**29.2**	**22.8**	**95.9**	**711.1**	**0.1**	**3.0**	**2.6**	**1.4**	**450.3**	**95.9**	**448.1**	**2.3**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		29.2	22.8	95.9	711.1	0.1	3.0	2.6	1.4	450.3	95.9	448.1	2.3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
РИС ОТВАРНОЙ	180	0.0	6.5	0.1	58.8	0.0	0.0	0.1	0.2	29.7	4.3	3.8	0.1	304	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	1.1	5.8	3.5	71.6	0.0	0.9	0.0	0.2	35.7	6.7	24.3	0.2	255	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.0	88.0	0.2	0.0	19.3	4.9	3.1	0.5	388	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0.6	0.1	2.0	11.2	0.0	8.0	0.0	0.1	18.3	11.2	33.5	0.8		2008
Итого за прием пищи:	660	2.4	12.7	34.4	274.1	0.0	96.9	0.3	0.5	103.0	27.1	64.7	1.6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		2.4	12.7	34.4	274.1	0.0	96.9	0.3	0.5	103.0	27.1	64.7	1.6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4.5	0.5	28.7	137.7	0.1	0.0	0.0	0.9	26.0	8.8	34.7	0.8	202.1	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18.8	15.7	5.0	235.0	0.1	0.3	0.3	0.7	46.1	25.9	172.0	2.3	245	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	401	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.0	7.5	0.0	0.1	4.2	6.0	7.8	0.3		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**23.6**	**16.3**	**34.8**	**379.9**	**0.2**	**7.8**	**0.3**	**1.7**	**76.3**	**40.7**	**214.5**	**3.4**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**														
Всего за день:		23.6	16.3	34.8	379.9	0.2	7.8	0.3	1.7	76.3	40.7	214.5	3.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	183,9	181,9	548,9	4590,7	1,3	194,3	4,2	17,9	1814,9	580,9	2668,3	33,5
Среднее значение за период	18.4	18.2	54.9	459.1	0.1	19.4	0.4	1.8	181.5	58.1	266.8	3.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	35.7	48.3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 класс	596