Утверждаю:
И.о.директора
Махенко Д.И.
_____
«1» сентября 2022г.

Цикличное 14-дневное сбалансированное меню 12-18 лет (5-11 класс)

МКОУ «Старотуруханская средняя школа»

на 2022 – 2023 учебный год

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
1	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-6к-2020	Каша пшенная вязкая молочная	200,00	9,96	14,04	45,0	345,60	0,19	0,54	53,8	2,53	126,0	185,0	49,0	1,3
54-1з-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,04	0,30	0,00	4,5	7,2	3,8	0,7
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
ГП	Апельсин	185,0	0	0,37	14,99	44,0	0,06	90,0	0,02	0,24	62,9	39,55	10,05	0,49
	Всего		19,96	24,61	90,79	632,90	0,3	90,79	134,82	2,86	467,4	411,25	74,85	3,05

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
2	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-11м-2020	Плов с мясом	200,00	15,20	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	5,89	18,0	192,0	44,0	2,2
54-6гн-2020	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		20,08	17,4	75,80	502,5	0,13	1,43	271,31	5,89	100,0	290,5	78,0	2,47
День	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**pp**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
3	**Горячий завтрак(25 % суточной нормы)**													

54-2р-2020	Котлеты рыбные	100,00	17,6	6,8	8,6	165,2	0,14	0,28	31,6	5,7	22,00	160,00	24,00	0,8
54-11г-2020	Картофельное пюре 180	180,00	3,72	7,2	19,7	174,96	0,14	12,24	38,52	2,36	46,8	100,8	33,6	1,2
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1,1
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
ГП	Апельсин	185,0	0	0,37	14,99	44,0	0,06	90,0	0,02	0,24	62,9	39,55	10,05	0,49
	Всего		28,72	19,17	80,09	600,36	0,28	103,2	87,39	9,4	284,7	459,85	102,95	3,85

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
4	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-1о-2020	Омлет натуральный	205,00	16,9	25,9	4,2	316,30	0,08	0,40	262,08	4,05	144,00	269,0	22,00	2,08
54-1з-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3
53-19з-2020	Масло сливочное	10,00	0,01	8,2	0,01	74,8	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00
54-6гн-2020	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		28,79	44,9	41,41	646,7	0,15	1,32	405,39	4,14	491,0	519,5	67,0	2,65

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
5	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200,00	18,6	16,0	36,5	363,2	0,11	2,83	158,5	2,39	186,0	266,00	67,0	1,6
54-1з-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3
53-19з-2020	Масло сливочное	10,00	0,01	8,2	0,01	74,8	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1,1
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		33,01	37,8	73,31	761,7	0,20	3,72	319,05	3,58	604,0	577,5	113,3	3,26

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
6	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													

54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250,00	25,12	24,12	21,37	403,75	0,16	11,91	44,0	10,31	30,0	287,5	55,00	4,25
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,04	0,30	0,00	4,5	7,2	3,8	0,7
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		28,12	24,52	52,17	539,65	0,20	9,95	44,3	10,31	43,5	324,2	59,8	5,21

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
7	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	120,00	16,4	14,6	10,0	237,0	0,1	1,58	14,2	5,96	22,00	168,0	22,00	2,4
54-4г-2020	Каша гречневая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,25	00	33,0	4,77	16,8	180,0	144,0	4,8
54-6гн-2020	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
ГП	Яблоко	185,0	0	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,5	9,80	2,7	1,85
	Всего		31,12	25,62	108,41	735,03	1,45	6,64	47,23	11,34	139,3	456,3	202,7	9,32

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-12к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	6,7	6,8	42,15	178,75	0,75	0,91	32,8	1,59	189,25	152,75	24,25	0,45
54-6о-2020	Яйцо отварное	40,00	4,8	4,0	0,32	56,6	0,02	0,00	62,4	1,15	19,0	67,0	4,0	0,9
54-8гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1,1
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		18,9	15,6	79,27	451,55	0,85	1,59	112,45	3,84	361,25	379,25	63,55	2,71

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
9	**Горячий завтрак (2[illegible] % суточной нормы)**													
54-	Котлеты из курицы	105,00	21,6	4,4	13,34	190,65	0,75	0,70	7,05	5,97	33,0	162,0	72,0	1,5

5м-2020														
54-11г-2020	Картофельное пюре	180,00	3,72	7,2	19,7	174,96	0,14	12,24	38,52	2,36	46,8	100,8	33,6	1,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,04	0,30	0,00	4,5	7,2	3,8	0,7
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		28,32	12,0	63,84	501,41	0,93	12,98	45,87	8,33	94,3	299,5	110,4	3,66

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
10	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-6к-2020	Каша пшенная вязкая молочная	250,00	9,96	14,04	45,0	345,6	0,22	0,64	64,56	3,03	151,2	222,0	58,8	1,56
54-1з-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,04	0,30	0,00	4,5	7,2	3,8	0,7
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
ГП	Апельсин	185,0	0	0,37	14,99	44,0	0,06	90,0	0,02	0,24	62,9	39,55	10,05	0,49
	Всего		19,96	24,61	90,79	632,9	0,34	90,89	145,58	3,36	492,6	448,25	84,65	3,31

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
11	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	200,00	22,1	22,8	13,2	347,10	0,08	28,9	115,3	8,05	82,00	232,00	48,00	3,7
53-19з-2020	Масло сливочное	10,00	0,01	8,2	0,01	74,8	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,00	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,04	0,30	0,00	4,5	7,2	3,8	0,7
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		25,11	31,4	44,01	557,7	0,12	28,94	180,9	8,05	97,5	270,7	52,8	4,66

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	pp	Ca	P	Mg	Fe
12	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-1о-	Омлет натуральный	205,00	16,9	25,9	4,2	316,30	0,08	0,40	262,08	4,05	144,00	269,0	22,00	2,08

2020														
54-1з-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3
	Масло сливочное	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00
54-6гн-2020	Чай с молоком	200,00	2,08	1,60	12,90	39,10	0,02	0,71	0,01	0,00	72,00	69,00	33,00	0,01
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего			28,79	44,9	41,41	646,7	0,15	1,32	405,39	4,14	491,0	519,5	67,0

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe
13	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200,00	18,6	16,0	36,5	363,2	0,11	2,83	158,5	2,39	186,0	266,00	67,0	1,6
54-1з-2020	Сыр порциями	30,00	7,0	8,8	0,0	107,5	0,01	0,21	78,0	0,09	264,0	150,0	11,0	0,3
	Масло сливочное	10,00	0,07	7,24	0,08	64,80	0,00	0,00	65,30	0,00	1,0	2,0	0,00	0,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1,1
ГП	Хлеб пшеничный	50,00	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
ГП	Яблоко	185,0	0	0,74	18,13	63,25	0,05	4,35	0,02	0,61	18,5	9,80	2,7	1,85
	Всего		33,07	37,58	91,51	814,95	0,25	8,07	319,07	4,19	622,5	287,3	115,0	5,11

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe
14	**Горячий завтрак (25 % суточной нормы)**													
54-12к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	6,7	6,8	42,15	178,75	0,75	0,91	32,8	1,59	189,25	152,75	24,25	0,45
54-6о-2020	Яйцо отварное	40,00	4,8	4,0	0,32	56,6	0,02	0,00	62,4	1,15	19,0	67,0	4,0	0,9
54-8гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,10	143,0	130,0	34,3	1,1
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,40	24,30	109,00	0,04	-	-	0	10,0	29,50	1,00	0,26
	Всего		18,9	15,6	79,27	451,55	0,85	1,59	122,45	3,84	361,25	379,05	63,55	2,71

ГП – готовый продукт

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников./ Под редакцией М.П.Могильного – М:издательство «ДеЛи принт», 2007 - 628стр.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций. ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора – Новосибирск, 2020 – 162 стр.