

Приложение №1
к приказу
№296 "Об организации питания учащихся"
от "02" сентября 2024 г.
Десятидневное основное (организованное) меню и пищевая ценность

Утверждено
Директор МБОУ СОШ
ГО ЗАТО Сибирский
Алтайского края

Протогорова Г.Ф.
02 сентября 2024 г

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции С 12 до 18 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сумма	
			Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 1-Завтрак																	
117	Каша молочная рисовая вязкая	210	2,87	4,22	20,81	133	0,14	0,96	54,8	0,77	147,07	221,3	44,33	2,37			
НР	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
261	Чай с сахаром	200	0,02		13,7	53		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13			
426	масло сливочное	20	01,41	14,41	0,26	132,00			40,00	0,10		3,00					
424	булочка дрожжевая	90	3,64	6,26	21,96	159	0,06		2		9,9	35	13,7	0,65			
11	Сыр российский порционными	30	6	8,8	108	53,74	0,008	0,1	3,9	0,08	5,36	75	5,25	0,15			
	Итого	600	18,08	34,28	188,88	647,64	0,258	1,33	60,7	1,5	187,43	396,03	91,51	5,85			
День 2-Завтрак																	
91	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6	7,5	121	1,54	5	44,2	0,2	51	105,6	35,6	1,14			
97	Каша овсяная густая	100	2,04	4,13	20,90	77											
НР	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
261	Чай с сахаром	200	0,02		13,7	53		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13			
426	булочка ванильная	50	3,3	7,18	20,56	160	0,08			0,02	10,65	10,65	38,4	14,1	0,69		
168	сосиска отварная	90	9,36	18	0,7	202			0,30		9,6	49,3	5,3	0,6			
	Итого	590	20,82	35,81	73,76	729,9	1,67	5,29	44,2	11,5	96,35	258,93	83,23	5,11			
День 3-Завтрак																	
153	Пудинг из творога со сметаной	230	34	25	56	598	0,1	0,36	108	1,44	338,4	234	39,6	1,62			
413	пшеница 2 вид	100	9,89	16,25	15,1	299				28,3	98,29	25,92	128	1,33			
НР	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
271	Сок Яблочный	200	0,02		20,2	84		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13			
	Фрукт (Апельсин)	150	0,9	0,2	8,1	120	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3			
	Итого	730	47,86	41,75	115,45	1217,9	0,15	0,63	108	30,39	461,79	325,55	195,83	5,63			
День 4-Завтрак																	
276	Сыры с маслом	160	11,02	15,43	57,0	389	0,23	0,72	1,77		161	49	1,77	64			
пр	молоко стуж.	20	6,2	1,42	1,42	37	0,36	0,01	0,2	0,02	63,4	45	6,8	0,04			
261	Чай с сахаром	200	0,02		13,7	53		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13			
НР	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
270	Фрукт (яблоко)	220	0,9	0,2	8,1	220	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3			
	Итого	650	21,19	17,35	39,27	815,9	0,64	0,99	1,97	0,67	249,5	159,63	36,8	66,72			

