

Приложение №1

к приказу
№296 "Об организации питания учащихся"
от "02" сентября 2024 г.

Десятидневное основное (организованное) меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для организации питания детей в ОБЗ 7- 11 лет

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ ГО ЗАТО Сибирский
Алтайского края

Протогорова Г.Ф. _____
02 сентября 2024 г.

Согласно СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ реп., сборник.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции С 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Стоимость еды питания за 1 день		
			Б	Ж	У	В 1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															5	6		7	8
	День 1-Завтрак																		
181 сб.шк. 2015	Каша молочная манная	210	7,52	5,06	38,4	242,51	0,05	0,45				0,12	165,8	137,18	21,32	0,32			
ПР	Хлеб	50	6,9	1	48,3	233,8	0,1					1,3	23	87	33	1,1			
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27					13,6	22,13	11,73	2,13			
	Итого	460	14,95	6,06	96,17	516,31	0,15	0,72	0	1,42	202,40	246,31	66,05	3,55	19,9				
	Обед																		
291 сб.шк 2015 г.	Плов с мясом птицы	300	30,82	21,1	62,67	502	0,217	9,7	7,9			74,96	298,3	80,9	3,28				
ПР	Хлеб	50	11,85	1,5	72,45	175,3	0,15				1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
	Итого	550	43,2	22,6	144,59	717,30	0,367	9,97	7,9	1,95	123,06	450,93	142,13	7,06	20,2				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,15	28,66	240,76	1233,61	0,517	10,69	7,9	3,37	325,46	697,24	208,18	10,61					
	День 2-Завтрак																		
204	макар.изд. С сыром	200	8,1	8,05	18,5	225	0,09	0,2	76	0,74	179	126	11,3	0,85					
ПР	Хлеб	50	7,9	1	48,3	116,9	0,1				1,3	23	87	33	1,1				
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
	Итого	450	16,53	9,05	76,27	381,9	0,19	0,47	76	2,04	215,6	235,13	56,03	4,08	18,9				
	Обед																		
309 сб.шк. 2015	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08				2,6	16	46	10	1,14				
ПР	Хлеб	50	11,85	1,5	72,45	175,3	0,15				1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
	Итого	450	19,18	11,5	119,92	484,5	0,23	0,27	0	4,55	64,1	198,63	71,23	4,92	20,6				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,61	21,55	244,49	983,30	0,52	0,74	76	7,89	302,7	520,76	160,26	10,1					
	День 3-Завтрак																		
222 сб.шк 2015 г.	Пудинг из творога со сметаной	200	29,02	29,28	36,18	427,32	0,3	0,39	109	1,44	338,4	235	39,7	1,66					
ПР	Хлеб	50	11,85	1,5	72,45	175,3	0,15				1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
376 сб.шк 2015 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
	Итого	450	38,1	35,52	144,4	642,62	0,48	8,07	36,06	5,43	124,42	488,33	137,71	7,96	20,56				
	Обед																		
82 сб.шк 2015 г.	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08				2,6	16	46	10	1,14				
437 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб	50	11,85	1,5	72,45	175,3	0,15				1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
	Итого	450	19,18	11,5	119,92	484,5	0,23	0,27	0	4,55	64,1	198,63	71,23	4,92	20,21				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,08	57,02	302,32	1396,32	0,79	8,34	36,06	12,58	204,52	732,96	218,94	14,02					
	День 4-Завтрак																		
215	омлет натуральный	200	17,7	24	3,8	267,2	1	0,27	318,53	0,7	113	249	19,02	2,76					
15 сб.шк 2015 г.	Хлеб	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1				1,3	23	87	33	1,1				
437 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
	Итого	450	26,13	25	61,57	541	1,1	0,54	318,53	2	149,6	358,13	63,75	5,99	19,25				
	Обед																		
101 сб.шк 2015 г.	Пюре гороховое	200	18,2	6,86	41,32	258,3	0,4		28		307,14	123,86	99,81	6,28					
437 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб	50	11,85	1,5	72,45	175,3	0,15				1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
	Итого	450	30,58	8,36	123,24	473,60	0,55	0,27	28	1,95	355,24	276,49	161,04	10,06	20,32				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,51	43,36	222,81	1283,80	1,73	0,81	346,53	6,55	520,84	680,62	234,79	17,19					
	День 5-Завтрак																		
	сул молочный с макарон. Изд	250	7,23	12,93	33,59	276,22	0,28	0,58	29,25	0,24	226,21	134,07	62,73	1,76					
ПР	Хлеб	50	11,85	1,5	72,45	175,3	0,15				1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
	Итого	500	19,61	14,43	115,51	491,52	0,43	0,85	29,25	2,19	274,31	286,70	123,96	5,54	19,65				
	Обед																		
443 сб.шк 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
82 сб.шк 2015 г.	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	246	0,03				3,22	80,8	25,34	0,68					
ПР	Хлеб	50	11,85	1,5	72,45	175,3	0,15				1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
	Итого	450	17,23	7,23	130,81	461,3	0,18	0,27	0	1,95	51,32	233,43	86,57	4,46	20,98				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,04	28,52	287,64	1211,12	1,01	1,12	57,25	4,14	632,77	643,99	310,34	16,28					
	День 6 Завтрак																		
182 сб шк 2015	каша пшеница молочная	200	5,6	6,8	2,8	256	0,16				1,6	28	112	42	1,4				
ПР	Хлеб	50	11,85	1,5	72,45	175,3	0,15				1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
	Итого	450	17,98	8,3	84,72	471,30	0,31	0,27	0	3,55	76,1	264,63	103,23	5,18	20,3				
	Обед																		
98 сб.шк 2015 г.	каша гречневая	200	6,22	9,86	40,2	212	0,12				50	65,37	213,8	32,5	1,18				
ПР	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27				13,6	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб	50	11,85	1,5	72,45	175,3	0,15				1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
	Итого	450	18,6	11,36	122,12	427,30													

