

Согласовано

Заместитель начальника отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Оренбургской области

Е.В.Борисенков

« » 20 г.



Утверждено

Муниципальное бюджетное

образовательное учреждение

Озерская средняя общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

Р.Х. Галькиена

« » 20 г.



Примерное меню рационального питания учащихся с 11 лет и старше

для общеобразовательных организаций Илекского района

на осенне - зимний период 2020-2021 учебного года

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День
 Неде
 Сезо
 Возр

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
2 день	Завтрак													
№71	Огурец порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
№199	Гороховое пюре	200	17,31	8,68	44,46	323,80	0,62	0,00	38,08	5,36	120,26	78,33	270,56	5,95
№288	Курица отварная	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	20,00	143,33	2,00
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,58	32,32	17,56	21,90	0,48
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			46,38	25,28	111,81	845,94								
	Обед													
№45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52
№115	Суп рисовый	250	0,57	4,80	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,14	22,00	5,52	12,52	0,20
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	23,82	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,83	4,75	2,70	103,20	0,00	0,67	0,00	0,00	5,58	2,58	11,42	0,17
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	15,00	63,60	1,86
			19,32	37,84	124,76	859,25								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,70	63,12	236,57	1705,19								

Ден р-р
3 ден
№338
№125
№229
№389
№67
№103
№377
№342

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
6 день	Завтрак													
№338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№ 205	Макаронны отварные с овощами	180	12,15	17,51	28,31	226,80	0,00	4,43	0,00	0,01	293,15	19,31	37,31	0,95
№280	Фрикадельки из говядины	100	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	18,43	3,78	34,70	13,49	85,19	5,24
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			26,86	30,49	128,95	803,15								
	Обед													
№48	Салат "Витаминный"	100	0,83	6,10	5,27	79,40	0,04	8,78	0,00	0,56	19,30	18,20	30,70	1,04
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	0,00	1,74	29,20	27,27	67,57	1,12
№377	Плов из мяса птицы	250	24,12	18,12	30,95	388,12	0,16	9,43	0,21	0,00	72,56	84,60	274,50	3,08
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			35,14	28,09	111,88	858,01								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,00	58,58	240,83	1661,16								

День:
 Недел
 Сезон
 Возра

День\№
 р-ры

7 день

№199

№587

№278

№378

№59

№115

№125

№229

№342

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День/№ п/ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
7 день	Завтрак													
	Йогурт	1 шт	5,13	1,88	7,38	106	0,04	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,13
№199	Гороховое пюре	200	18,8	17,2	24,6	310,4	0,73	0	1,15	0	107,5	60,8	304,8	6,25
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,83	4,75	2,70	103,20	0,00	0,67	0,00	0,00	5,58	2,58	11,42	0,17
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,40	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			38,4	29,5	85,17	793,4								
	Обед													
№59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	24,00	33,98	1,32
№115	Суп рисовый	250	0,57	4,80	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,14	22,00	5,52	12,52	0,20
№125	Картофель отварной	200	3,84	7,53	26,64	200	0,2	27,46	38,09	0,2	26,01	38,69	106,26	1,56
№229	Рыба, запеченая с овощами	100	10,06	11,95	31,75	217,75	0,65	10,70	0,07	5,70	49,50	61,12	199,50	3,22
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод-ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
9 день	Завтрак													
	Пряники	60	1,20	0,76	13,60	141,30	0,05	0,01	0,01	0,01	7,89	0,01	36,78	0,50
№184	Каша молочная овсяная «Геркулес»	200	13,37	22,58	58,81	269,28	0,44	1,08	0,2	0,85	284,44	449,5	449,48	3,5
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционно	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	0,00	4,50	0,00
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			30,12	44,47	114,3	826,57								
	Обед													
№ 58	Салат из красной фасоли	100	7,90	5,80	17,60	153,80	0,10	0,00	0,10	0,60	64,80	40,30	175,10	2,20
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,80	6,10	174,00	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№280	Фрикадельки из говядины	100	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	18,43	3,78	34,70	13,49	85,19	5,24
№309	Макароны отварные	180	6,12	9,00	34,20	221,50	0,06	0,00	0,00	2,34	14,40	9,00	41,40	0,90
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

