



**УТВЕРЖДАЮ**

Глава Алеутского муниципального района

*С.В. Арнацкая*

С.В. Арнацкая

« *31* » *августа* 20 *20* года

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для обучающихся МБОУ «Никольская СОШ»  
*осенне-зимний сезон, возраст 12 лет и старше***

с. Никольское

2020 год

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Возрастная категория: 12 и старше

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
10,01	Каша молочная гречневая	200	13	13	41	184		4	33		350	372	120	3
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
4,01	Бутерброд с маслом и сыром	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			16	14	69	309		4	33		368	399	129	3
<b>Обед</b>														
13	Суп гороховый	250	20	16	29	67		17			68	274	73	5
14,01	Макароны с тушеным мясом	280	29	65	43	401		2	138		52	441	171	8
15	Икра кабачковая	60	1	5	5			4			25	22	9	
9	Компот из замороженных ягод	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Обед</b>			53	87	113	607		26	138		169	768	266	13
<b>Итого за день</b>			69	101	182	916		30	171		537	1167	395	16

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Возрастная категория: 12 и старше

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
7 016	Печень по-строгановски	100	14	10	7	175		8	6		37	245	18	5
8 002	Рис отварной	180	4	8	35	258					1	71	22	1
35	Кукуруза	30	2	2	8	53		9			7	43	14	1
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			22	21	71	577		17	6		60	377	61	7
<b>Обед</b>														
17	Борщ с капустой и картофелем	250	13	15	10	48		20			41	166	37	3
28	Картофель по-домашнему	280	4	17	15	68		5			18	71	20	1
36	Томаты консервированные	60			1	8		3			14	14	8	
37	Кисель	200			14	72	1	30	1		59		2	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Обед</b>			20	33	58	280	1	58	1		139	275	72	4
<b>Итого за день</b>			42	54	129	857	1	75	7		199	652	133	11

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Возрастная категория: 12 и старше

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3	Тефтели рыбные	100	16	14	19	89		2			13	174	26	1
1 037	Огурцы консервированные	30			1	4		2			7	7	4	
9,02	Компот из смеси сухофруктов	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			18	15	49	198		7			41	203	41	1
<b>Обед</b>														
21	Рассольник	250	13	16	18	83		17			35	176	41	2
007,0	Макароны с сыром	180	11	16	34	334					185	155	17	1
8	Горошек зеленый	60	2		4	24		6			12	37	13	
9,02	Компот из смеси сухофруктов	50			5	14		1			4	2	2	
<b>Итого за Обед</b>			26	32	61	455		24			236	370	73	3
<b>Итого за день</b>			44	47	110	653		31			277	573	114	4



МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Возрастная категория: 12 и старше

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
10,02	Каша молочная пшеничная	200	13	13	45	198		4	33		353	346	73	1
16	Булочка	70	3	9	12	93			37		21	59	5	1
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			16	22	67	332		4	70		385	408	82	2
<b>Обед</b>														
32	Суп рыбный	250	10	6	20	92		15			23	146	34	1
38	Бефстроганов	100	17	9	5	176		2			26	170	26	2
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	46	317			53		24	243	163	5
20,01	Салат из консервированных овощей	60	1	5	2	10		5			10	22	9	
9,03	Сок фруктовый	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Обед</b>			41	31	109	734		25	53		107	612	245	8
<b>Итого за день</b>			57	53	176	1066		29	123		492	1020	327	10

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Возрастная категория: 12 и старше

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
26	Овощное рагу	180	3	7	15	76		33	37		44	82	38	1
9,01	Компот из свежих яблок	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			5	8	44	181		36	37		65	104	49	1
<b>Обед</b>														
13,01	Суп гречневый	250	17	16	31	160		17			39	265	101	5
39	Запеканка рисовая с изюмом	180	5	6	39	235		2			58	97	29	1
9,01	Компот из свежих яблок	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Обед</b>			25	23	106	534		22			121	393	143	6
<b>Итого за день</b>			30	31	150	715		58	37		186	497	192	7

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Возрастная категория: 12 и старше

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Блины с повидлом	180	20	21	113	549		2	25		336	357	55	2
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			20	21	123	590		2	25		347	360	59	2
<b>Обед</b>														
40	Суп картофельный с рисом	250	5	7	18	171		14			25	156	41	5
41	Котлеты мясные	100	12	13	9	204		4			93	129	22	1
31	Каша перловая	180	8	8	54	322			53		39	264	34	1
15	Икра кабачковая	60	1	5	5			4			25	22	9	
9	Компот из замороженных ягод	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Обед</b>			29	34	122	836		25	53		206	602	119	7
<b>Итого за день</b>			49	55	245	1426		27	78		553	962	178	9

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Возрастная категория: 12 и старше

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
34	Каша ячневая	200	13	13	41	184		4	33		350	372	120	3
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
4,01	Бутерброд с маслом и сыром	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			16	14	69	309		4	33		368	399	129	3
<b>Обед</b>														
5	Суп свекольник	250	14	15	15	70		17			52	184	46	3
33	Жаркое по-домашнему	280	27	31	27	126		33			38	341	66	5
1 037	Огурцы консервированные	60			1	8		3			14	14	8	
9,02	Компот из смеси сухофруктов	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Обед</b>			44	47	79	343		56			128	570	133	8
<b>Итого за день</b>			60	61	148	652		60	33		496	969	262	11



МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Возрастная категория: 12 и старше

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
30	Гуляш	100	16	18	4	19		1			26	163	25	2
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	46	317			53		24	243	163	5
35	Кукуруза	30	2	2	8	53		9			7	43	14	1
37	Кисель	200			14	72	1	30	1		59		2	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			30	31	83	511	1	40	54		120	464	207	8
<b>Обед</b>														
13,01	Суп гречневый	250	17	16	31	160		17			39	265	101	5
4 007	Макароны, запеченные с сыром	180	11	16	34	334					185	155	17	1
8	Горошек зеленый	60	2		4	24		6			12	37	13	
37	Кисель	200			14	72	1	30	1		59		2	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Обед</b>			33	33	101	674	1	53	1		302	481	138	6
<b>Итого за день</b>			63	64	184	1185	2	93	55		422	945	345	14

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Возрастная категория: 12 и старше

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
10	Каша пшеничная молочная	200	8	11	41	294		27			9	78	27	1
2	Чай	200			10	41					11	3	4	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			10	12	62	385		27			24	96	34	1
<b>Обед</b>														
42	Суп картофельный с фасолью	250	6	8	15	168		7			51	174	43	3
3,01	Солянка	180	16	14	16	86		77			100	200	50	3
9,01	Компот из свежих яблок	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Обед</b>			25	23	67	393		87			175	405	106	6
<b>Итого за день</b>			35	35	129	778		114			199	501	140	7

МБОУ "Никольская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Возрастная категория: 12 и старше

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
41	Котлеты мясные	100	12	13	9	204		4			93	129	22	1
31	Каша перловая	180	8	8	54	322			53		39	264	34	1
36	Томаты консервированные	30			1	4		2			7	7	4	
9,03	Сок фруктовый	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	30	2	1	11	50					4	15	3	
40,01	Суп картофельный с клецками	250	5	7	18	171		14			25	156	41	5
29	Рыба запеченная	100	13	9	2	11		21			23	142	21	1
22	Пюре картофельное	180	4	8	26	177		31	48		62	116	39	2
36	Томаты консервированные	60			1	8		3			14	14	8	
9,03	Сок фруктовый	200			18	55		3			17	7	8	
4	Хлеб	50	3	1	18	84					7	24	5	
<b>Итого за Завтрак</b>			47	47	176	1141		81	101		308	881	193	10
<b>Итого за день</b>			47	47	176	1141		81	101		308	881	193	10
<b>Итого за период</b>			494	546	1639	9557	3	594	631		3346	8065	2340	102
<b>Среднее значение за период</b>			1,9	2,1	6,3	36,8		2,3	2,4		12,9	31	9	0,4