

Огласилино:
Инициатор: Центрального Территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области
г. Кувандыкская



Утверждаю
Директор МБОУ
«Новопавловская СОШ»
О.А. Ветчинкина



Примерное меню
(осенне-зимний период)
рационального питания
учащихся 12-18 лет

МБОУ «Новопавловская средняя общеобразовательная школа
Акбулакского района Оренбургской области» на 2020-2021 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. Вещества(мг)				Витамины(мг)		
				Б	Ж	У		Са(мг)	Mg(мг)	Р (мг)	Fe(мг)	В1	В2	С
День 1														
завтрак	Запеканка из творога	237	150	25,14	18,15	27,55	379,5	222	1,2	0	0	0,09	0,39	0,36
	Масло сливочное порциями	96	10	0,31	0,76	0,2	16,13	1,02	0,05	0,02	0,004	0,004	0,001	0
	Чай с сахаром	685	200	0,4	2,28	30	116	16	6	8	0,8	0,02	0,44	7,34
	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	0,8	13,2	33,6	0,1	0	0
	итого			28,95	21,39	77,85	606,33	248,22	8,05	21,22	34,404	0,21	0,83	7,7
обед	Салат из свежих помидоров	14	100	1,13	6,19	4,72	89,1	17,58	0,84	17,79	32,88	0,06	0	20,42
	Суп картоф. с крупой пшениной	19	200	1,74	2,2	11,4	73,2	19,2	21,3	53,36	0,77	0,09	0	6,6
	Сосиска отварная	108	100	10,4	20	0,8	224	24	16	140	1,8	0,04	0	0
	Соус красный основной	587	50	1,3	2,4	4,2	44	4,1	3,4	6,8	0,18	0,01	0,01	1,1
	Банан		100	2,25	0,75	31,5	96	12	0,9	63	1,35	0,06	0,075	15
	Каша пшеничная	378	150	2,52	0,6	13,2	70,14	1,62	1,24	0	0	0,14	0	0
	Кисель	648	200	0,4	0	37,8	156	22	0,2	6	18	0	0	4,4
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0
Итого за день:				25,14	32,49	138,79	916,14	116,6	45,28	310,05	113,78	0,57	0,085	47,52
				54,09	53,88	216,64	1522,47	364,82	53,33	331,27	148,18	0,78	0,915	55,22
День 2														
завтрак	Рис отварной	237	100	5,82	9,74	50	298,47	93,84	76,81	261	2,39	0,39	0,08	0
	Соус красный основной	587	50	1,3	2,4	4,2	44	4,1	3,4	6,8	0,18	0,01	0,01	1,1
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0
	Яйцо вареное	424	40	5,1	4	0,3	63	22	1	4,8	76,8	0,03	0	0

	Йогурт		200	1	6,4	7	9,56	24,4	1,2	7,6	0	5,4	22,2	0,14
	Чай с лимоном	686	200	0,2	0	13,6	56	16	6	8	0,8	0	0	2,2
				18,82	22,89	110,27	634,73	176,44	89,81	311,3	138,97	5,97	22,29	3,44
обед	Салат из моркови	49	100	0,53	2,29	6,28	47,25	28,87	0,35	0	0	0,02	0,03	1,35
	Борщ с капустой и картофелем	110	250	2	3,7	13,3	95	43	1,25	27	56,5	0,03	0	20,7
	Каша гречневая	348	200	9,88	7,28	44,6	293,4	24,05	5,278	156,4	235,82	0,325	0	0
	гуляш из говядины	437	100	13,9	6,5	4	132	16,7	2,3	18	119,19	0,07	0,11	5,07
	Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,3	0	15,7	124	9,74	0,27	7,66	15,97	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0
				32,01	20,12	119,05	855,35	138,46	10,848	232,16	486,28	0,615	0,15	27,12
Итого за день:				50,83	43,01	229,32	1490,08	314,9	100,66	543,46	625,25	6,585	22,44	30,56
День 3														
завтрак	Омлет натуральный	438	105	10,3	17	1,6	200	54	2,1	0,39	0,3	0	0	0
	сыр порциями	97	15	3,12	7,57	19,57	161,3	10,4	0,46	0	0	0,04	0,01	0
	Чай с молоком	648	200	1,4	1,6	16,4	86	66	12	50	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	0,8	13,2	33,6	0,1	0	0
				17,92	26,37	57,67	542	139,6	15,36	63,59	34,7	0,16	0,01	0
обед	Салат из свеклы	26	100	15,9	17,1	8,58	104,87	39,36	1,28	19,73	40,46	0,02	0,04	7,64
	Суп картоф. с крупой рисовой	138	250	2,14	2,55	17,44	101,83	21,78	0,92	26,45	63,64	12	0	0
	Картофель тушеный с курицей	489	250	12,6	9,8	19,4	250	30,48	20,04	136,98	4,28	0,01	0,32	2,86
	яблоко		150	0,6	0,6	14,7	64,5	24	3,3	13,5	0,6	0,045	0,03	2,1
	йогурт		200	1	6,4	7	9,56	24,4	1,2	7,6	0	5,4	22,2	0,14
	Какао с молоком	693	200	3,87	3,8	25,06	161,36	122,4	19,32	96,8	0,38	0,04	0	1,3
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0

				41,51	40,6	127,35	855,82	278,52	47,46	324,16	168,16	17,675	22,27	11,18
Итого за день:				59,43	66,97	185,02	1397,82	418,12	62,82	387,75	202,86	17,835	22,28	11,18
День 4														
завтрак	Рагу из овощей	321	150	15	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	0	8,67
	Чай с сахаром	685	200	0,4	2,28	30	116	16	6	8	0,8	0,02	0,44	7,34
	Печенье		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	0,8	13,2	33,6	0,1	0	0
					19,78	16,84	78,24	466,86	49,1	34,6	83	35,38	0,19	0,44
обед	Суп перловый	204	250	2,5	2,79	17	103,25	25,9	1,01	26,5	87,35	0,1	0	8,3
	Соус красный основной	587	100	2,6	4,8	8,4	88	8,27	0,37	6,8	29	0,03	0,01	2,21
	Макароны отварные	516	200	7,4	5,8	48	276	29,4	1,1	11,6	64,2	0,1	0	0
	Котлеты	451	50	7,96	9,22	7,27	143	5,04	9,31	1,09	75,47	0,02	0,01	0
	Кисель	648	200	0,4	0	37,8	156	22	0,2	6	18	0	0	4,4
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0
	Салат из свежей капусты	43	100	1,53	0,08	4,39	25,6	40,6	0,54	16,4	29,9	0	0	36
				27,79	23,04	158,03	955,55	147,31	13,93	91,49	362,72	0,42	0,02	50,91
Итого за день:				47,57	39,88	236,27	1422,41	196,41	48,53	174,49	398,1	0,61	0,46	66,92
День 5														
	Каша манная молочная	302	200	4,8	8,4	41,6	214	93,6	38,04	139,72	1,2	0,16	0,2	0
	Яйцо вареное	424	40	5,1	4	0,3	63	22	1	4,8	76,8	0,03	0	0
	Йогурт		200	1	6,4	7	9,56	24,4	1,2	7,6	0	5,4	22,2	0,14
	Чай с лимоном	686	200	0,2	0	13,6	56	16	6	8	0,8	0	0	2,2
	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	0,8	13,2	33,6	0,1	0	0
				14,2	19	82,6	437,26	165,2	47,04	173,32	112,4	5,66	22,4	2,34

обед	Суп картофельный с горохом	139	250	6,2	5,6	22,3	167	32	2,8	21,6	60,8	0,12	0,08	18
	Плов с курицей	492	200	10,13	8,6	24,1	330	15,4	1,2	49,17	273,26	0	0,13	0,93
	Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,3	0	15,7	124	9,74	0,27	7,66	15,97	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0
	яблоко		150	0,6	0,6	14,7	64,5	24	3,3	13,5	0,6	0,045	0,03	2,1
	Салат из свежих огурцов	13	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	0,57	13,3	40,02	0,03	0	9,5
				23,39	21,24	114,35	916,5	119,09	9,54	128,33	449,45	0,365	0,25	30,53
Итого за день:				37,59	40,24	196,95	1353,76	284,29	56,58	301,65	561,85	6,025	22,65	32,87
День 6														
завтрак	Запеканка из творога	237	150	25,14	18,15	27,55	379,5	222	1,2	0	0	0,09	0,39	0,36
	Чай с молоком	648	200	1,4	1,6	16,4	86	66	12	50	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	0,8	13,2	33,6	0,1	0	0
				29,64	19,95	64,05	560,2	297,2	14	63,2	34,4	0,21	0,39	0,36
обед	Салат из моркови	49	100	0,53	2,29	6,28	47,25	28,87	0,35	0	0	0,02	0,03	1,35
	Борщ с капустой и картофелем	110	250	2	3,7	13,3	95	43	1,25	27	56,5	0,03	0	20,7
	Картофель тушеный с курицей	489	250	12,6	9,8	19,4	250	30,48	20,04	136,98	4,28	0,01	0,32	0,41
	Какао с молоком	693	200	3,87	3,8	25,06	161,36	122,4	19,32	96,8	0,38	0,04	0	1,3
	Банан		150	2,25	0,75	31,5	144	12	0,9	63	1,35	0,06	0,075	15
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0
				26,65	20,69	130,71	861,31	252,85	43,26	346,88	121,31	0,32	0,105	38,76
Итого за день:				56,29	40,64	194,76	1421,51	550,05	57,26	410,08	155,71	0,53	0,495	39,12
День 7														
завтрак	Омлет натуральный	438	105	10,3	17	1,6	200	54	2,1	0,39	0,3	0	0	0
	Масло сливочное порциями	96	10	0,31	0,76	0,2	16,13	1,02	0,05	0,02	0,004	0,004	0,001	0

	Чай с сахаром	685	200	0,4	2,28	30	116	16	6	8	0,8	0,02	0,44	7,34	
	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	0,8	13,2	33,6	0,1	0	0	
				14,11	20,24	51,9	426,83	80,22	8,95	21,61	34,704	0,12	0,44	7,34	
обед	Салат из свеклы	26	100	15,9	17,1	8,58	104,87	39,36	1,28	19,73	40,46	0,02	0,04	7,64	
	Суп перловый	204	250	2,5	2,79	17	103,25	25,9	1,01	26,5	87,35	0,1	0	8,3	
	гуляш из говядины	437	100	13,9	6,5	4	132	16,7	2,3	18	119,19	0,07	0,11	5,07	
	Каша гороховая	330	200	21,2	6,52	50,84	321,34	98,28	83,96	210	3,72	0,82	0	0	
	Кисель	648	200	0,4	0	37,8	156	22	0,2	6	18	0	0	4,4	
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0	
					59,3	33,26	153,39	981,16	218,34	90,15	303,33	327,52	1,18	0,15	25,41
	Итого за день:				73,41	53,5	205,29	1407,99	298,56	99,1	324,94	362,22	1,3	0,59	32,75
День 8															
завтрак	Макароны отварные	516	150	5,55	4,2	36	207	22,05	8,7	52,5	0,8	0,07	0	0	
	Чай с лимоном	686	200	0,2	0	13,6	56	16	6	8	0,8	0	0	2,2	
	Соус красный основной	587	50	1,3	2,4	4,2	44	4,1	3,4	6,8	0,18	0,01	0,01	1,1	
	Йогурт		200	1	6,4	7	9,56	24,4	1,2	7,6	0	5,4	22,2	0,14	
	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	0,8	13,2	33,6	0,1	0	0	
				11,15	13,2	80,9	411,26	75,75	20,1	88,1	35,38	5,58	22,21	3,44	
обед	Салат из свежей капусты	43	100	1,53	0,08	4,39	25,6	40,6	0,54	16,4	29,9	0	0	36	
	Суп картофельный с горохом	139	250	6,2	5,6	22,3	167	32	2,8	21,6	60,8	0,12	0,08	18	
	Овощное рагу с курицей	226	250	2,72	11,84	16,1	185,6	56,64	11,64	38,24	82,82	0,064	0	36,4	
	банан		150	2,25	0,75	31,5	144	12	0,9	63	1,35	0,06	0,075	15	

	Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,3	0	15,7	124	9,74	0,27	7,66	15,97	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0
				18,4	18,62	125,16	809,9	167,08	17,55	170	249,64	0,414	0,165	105,4
Итого за день:				29,55	31,82	206,06	1221,16	242,83	37,65	258,1	285,02	5,994	22,375	108,84
День 9														
завтрак	Рагу из овощей	321	150	15	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	0	8,67
	Чай с молоком	648	200	1,4	1,6	16,4	86	66	12	50	0,8	0,02	0	0
	Печенье		30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное порциями		10											
	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	0,8	13,2	33,6	0,1	0	0
					20,78	16,16	64,64	436,86	99,1	40,6	125	35,38	0,19	0
обед	Салат из свежих помидоров	14	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	0,84	17,79	32,88	0,06	0	20,42
	Суп картоф. с крупой рисовой	138	250	2,14	2,55	17,44	101,83	21,78	0,92	26,45	63,64	12	0	0
	Плов с курицей	492	200	10,13	8,6	24,1	330	15,4	1,2	49,17	273,26	0	0,13	0,93
	йогурт		200	1	6,4	7	9,56	24,4	1,2	7,6	0	5,4	22,2	0,14
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0
	Какао с молоком	693	200	3,87	3,8	25,06	161,36	122,4	19,32	96,8	0,38	0,04	0	1,3
					23,67	27,89	113,49	845,55	217,66	24,88	220,91	428,96	17,67	22,33
Итого за день:				44,45	44,05	178,13	1282,41	316,76	65,48	345,91	464,34	17,86	22,33	31,46
День 10														
завтрак	Каша рисовая молочная	168	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Яйцо вареное	424	40	5,1	4	0,3	63	22	1	4,8	76,8	0,03	0	0
	Чай с сахаром	685	200	0,4	2,28	30	116	16	6	8	0,8	0,02	0,44	7,34

	Хлеб пшеничный		40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	0,8	13,2	33,6	0,1	0	0
				11,69	10,55	87,38	470,7	53,1	29,6	93	111,67	0,15	0,44	7,34
	Борщ с капустой и картофелем	110	250	2	3,7	13,3	95	43	1,25	27	56,5	0,03	0	20,7
	Салат из свеклы	26	100	15,9	17,1	8,58	104,87	39,36	1,28	19,73	40,46	0,02	0,04	7,64
	Макароны отварные	516	150	5,55	4,2	36	207	22,05	8,7	52,5	0,8	0,07	0	0
	Котлеты	451	50	7,96	9,22	7,27	143	5,04	9,31	1,09	75,47	0,02	0,01	0
	Хлеб пшеничный		70	5,4	0,35	35,17	163,7	16,1	1,4	23,1	58,8	0,17	0	0
	Соус красный основной	587	50	1,3	2,4	4,2	44	4,1	3,4	6,8	0,18	0,01	0,01	1,1
	Кисель	648	200	0,4	0	37,8	156	22	0,2	6	18	0	0	0
				38,51	36,97	142,32	913,57	151,65	25,54	136,22	250,21	0,32	0,06	29,44
Итого за день:				50,2	47,52	229,7	1384,27	204,75	55,14	229,22	361,88	0,47	0,5	36,78

Самосадана: 31.07.2020 М