

Утверждаю:

И.О. Директор МБОУ «Лесокамочка»

И.И. Кузнецова

« 31 » января 2024 года



**Единое типовое меню школьного питания
на осенне-зимний период МБОУ «Лесокамочка»
с 12 до 18 лет**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Издание 4-е, 2008г. Уральский региональный центр питания, 2008г. Пермь 2008

2008/1

День: понедельник

Неделя: первая неделя

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11 и старше

День: вторник

[illegible]

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
102	Каша "Дружба"	200	6.55	8.33	35.09	241.11	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88		
	Хлеб пшеничный	15	1.20	0.49	8.97	43.45	0.03	0.05	0.02	0.02	0.67	1.98	1.11	0.54		
	Хлеб ржаной	15	0.60	0.15	3.15	16.35		22.05			3.15		4.23	0.35		
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51		
обед																
45	Суп картофельный с бобовыми на мкб	250	4.84	4.52	29.04	108.79	0.17	3.67	0.02	0.46	38.46	188.10	41.43	4.58		
161	Котлета рыбная	100	14.14	9.57	9.14	187.00	0.17	0.32	0.03	7.09	67.82	337.99	53.19	1.57		
224	Рис отварной	180	4.66	6.10	48.33	270.22	0.04	0.23		0.34	3.98	47.65	12.13	0.63		
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.20	0.06	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16		
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47		
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19					0.68			0.01		
полдник																
	Печенье	50	7.5	11.8	74.9	417.1	0.08	90						1		
293	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20	40.00	36.00	20.00	0.40		
	итого:		52	48	311	1803	1	156	0	8	394	842	172	13		
	норма		77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2		
	разница от нормы		6.16	0.95	110.02	392.55	0.00	119.73	-0.26	2.38	-266.23	-147.83	21.68	6.02		

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.04	0.36	0.02	0.31	143.52	110.52	19.18	0.37	
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30\10	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40	
	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30\11	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40	
286	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05	121.30	91.00	14.00	0.14	
обед															
37	Борщ с капустой и картофелем на мкб	250	5.50	5.63	31.43	133.00	0.05	11.40	0.02	2.80	57.85	170.84	54.45	1.84	
214	Рагу из птицы	240	36.91	47.02	43.68	740.59	0.34	44.57	0.07	7.63	149.86	480.12	108.67	5.30	
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.20	0.06	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16	
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47	
300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72	
полдник															
	Мандарины	150	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.3	
	итого:		66	78	187	1646	1	126	10	12	884	1093	244	12	
	норма		77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12	
	60% от нормы		46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2	
	разница от нормы		19.58	30.66	-13.89	236.06	-0.04	90.15	9.77	5.67	223.80	103.29	94.00	4.90	

День: пятница

День: понедельник

День: понедельник

День: вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
104	Каша гречневая молочная	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.14	0.37	0.02	0.29	152.83	188.12	37.48	2.37
	булгурод с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0.95	4.00	20.60	123.60	0.02	0.17	0.06	0.26	7.40	17.00	7.20	0.45
	булгурод с повидлом (хлеб ржаной)	30 окт	1.27	11.30	7.7	137.5	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51
обед														
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.33	3.49	37.19	134.09	0.09	5.63	0.02	0.65	30.81	173.26	36.71	1.72
224	Рис отварной	180	4.66	6.10	48.33	270.22	0.04	0.23		0.34	3.98	47.65	12.13	0.63
212	Птица отварная	100	26.03	2.60	1.39	346.69	0.07	2.29	0.06	0.80	28.90	188.26	22.83	2.03
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19					0.68			0.01
полдник														
293	Сок	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.04	8.00	0.01	0.20	40.00	36.00	20.00	0.40
	Печенье	50	7.5	11.8	74.9	417.1	0.08	90						1
	итого:		67	55	328	2194	1	138	0	3	402	793	163	12
норма														
60% от нормы														
разница от нормы														
-257.87														
12.55														
5.12														

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
112	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.13	0.29	0.02	0.17	111.22	145	35.59	2.49
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60	0.60	0.30	182.57	104.74	11.66	0.40
	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30/11	4.25	6.87	6.48	107.74	0.03	0.60		0.30	182.57	104.74	11.66	0.40
286	Напиток кофейный на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1.00	0.02	0.05	121.30	91.00	14.00	0.14
обед														
43	Свекольник на мкб	250	4.43	6.97	25.48	114.16	0.06	5.10	0.02	2.65	48.97	176.49	54.24	2.11
198	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15.80	10.66	6.40	184.83	0.06	0.04	0.01	0.53	12.86	104.31	18.34	0.99
227	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.05		1.19	13.66	56.57	20.83	1.10
265	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	0.01	0.52		0.04	1.33	3.95	2.22	0.12
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47
300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72
полдник														
141	Запеканка из творога	200	29.22	12.11	29.10	342.23	0.08	0.61	0.09	0.60	267.74	327.18	44.11	0.91
300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72
итого:														
			79	64	236	1766	1	38	0	6	958	1135	229	13
	норма		77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12
	60% от нормы		46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2
	разница от нормы		33.19	16.15	35.04	355.57	-0.11	2.35	-0.23	-0.09	297.62	144.75	79.33	5.52

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
115	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7.23	6.67	39.54	246.87	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79		
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0.55	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23		
	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1.09	9.69	6.60	117.86	0.17	0.36		0.31	6.17	13.11	4.89	0.23		
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1.00	0.02	0.01	121.94	114.13	6.70	0.51		
обед																
42	Рассольник ленинградский со сметаной на мкб	250	7.53	11.93	47.81	127.68	0.02	17.32	0.03	2.67	37.73	184.82	47.38	1.82		
201	Тефтели из говядины	100	18.36	20.86	12.49	311.19	0.06	2.70		0.63	17.39	114.50	23.19	1.07		
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	6.52	54.00	316.57	0.25	0.23	0.00	0.58	46.37	243.31	63.52	5.38		
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	173.78	0.10	0.10	0.03	0.08	2.66	7.90	4.44	2.16		
	Хлеб ржаной	20	0.80	0.20	4.2	21.8		29.4			4.2		5.64	0.47		
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.00	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.20	7.17		
полдник																
	Яблоки свежие	150	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	278	11	9	2.2		
	итого:		55	72	266	1727	1	62	5	6	690	927	238	22		
	норма		77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46.2	47.4	201	1410	0.72	36	0.42	6	660	990	150	7.2		
	разница от нормы		9.12	24.45	64.51	316.51	0.22	26.03	4.68	-0.38	29.52	-62.91	87.72	14.83		

Составил

Анфалова Е.А.

Кузнецова И.И.

Утвердил

М.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878
Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна
Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025