

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Павловская СОШ»
С.М.Бацаева
Приказ № 137
от 01 сентября 2023 года

**Десятидневное примерное меню питания
обучающихся 12 -18 лет
МБОУ «Павловская СОШ»
на осенне-зимний период**

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	530,0	15,2	9,0	93,6	496,4
обед						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8
102	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	5,0	18,9	148,5
347	котлета рубленая из мяса птиц	100	16,4	9,4	12,8	201,6
694	шоре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
Цр-во	Йогурт	100	4,0	2,0	5,0	52,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1010	37,1	27,3	107,3	816,4
	ИТОГО		52,3	36,2	200,9	1312,8

2 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
230	Вареники лепивые (отварн.)	150	20,0	10,9	31,2	314,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	550,0	24,6	15,7	76,6	556,6
обед						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
82	борщ с капустой и картоф. со смет.	260	2,3	3,7	7,0	64,3
265	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0
377	чай с лимоном	222	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	952,0	37,4	28,8	106,9	823,8
	ИТОГО		62,0	44,5	183,5	1380,4

3 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			В	Ж	У	
завтрак						
210	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
Пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	615,0	26,1	25,3	69,3	596,4
обед						
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
96	рассольник ленинградский со сметаной	260	2,2	3,5	15,0	101,3
401	гудайн	125	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1045	39,5	34,1	187,4	1182,5
	ИТОГО		65,6	59,3	256,7	1778,9

4 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	560,0	17,7	10,6	86,5	493,8
обед						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8
103	суп картофельный с мак. изд.	250	2,8	2,3	18,9	108,0
143	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
694	шоре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
10011	Кисель витаминизированный	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	960,0	33,6	34,9	131,9	978,9
	ИТОГО		51,3	45,5	218,4	1472,7

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	530,0	14,0	12,1	79,2	471,5
обед						
54	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,6	4,9	18,5	142,2
293	Птица запеченая	100	22,1	18,2	5,9	276,3
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	15,2	103,2
481	хлеб ржаной	60	1,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1110,0	44,3	40,8	160,7	1171,7
	ИТОГО		58,3	52,9	239,9	1643,2

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
223	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	615,0	21,0	14,9	51,9	427,3
обед						
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
88	щи из свежей капусты с картоф. и смет.	260	2,2	4,6	8,6	83,7
416	котлета мясная	100	12,8	10,3	11,7	191,3
302	каша рисовая рассыпчатая	200	4,1	5,0	43,2	235,0
395	Кофейный напиток с молоком	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	970,0	29,2	30,3	153,7	986,2
	ИТОГО		50,2	45,1	205,6	1413,5

7 день.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	705,0	17,3	10,7	123,9	640,1
обед						
54	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
101	суп картофельный с крупой и мясом	275	6,2	7,0	13,6	142,6
487	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
401	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	985,0	50,9	47,7	133,1	1141,7
	ИТОГО		68,2	58,4	257,1	1781,8

8 день

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
236	оладьи со ступ. молоком	220	12,0	19,8	65,3	496,0
14	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	142,5
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	550,0	19,9	33,0	127,1	882,3
обед						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
96	рассольник ленинградский со смет.	260	2,2	3,5	15,0	101,0
394	Жаркое по-домашнему	243	19,4	19,0	32,0	384,8
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	963,0	35,8	42,8	167,4	1168,3
	ИТОГО		55,7	75,8	294,5	2050,6

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эп. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
210	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	600,0	29,7	29,2	80,1	689,1
обед						
49	салат витаминный	100	2,3	6,8	11,7	119,0
110	суп из овощей с фасолью со сметаной	260	2,7	4,3	23,1	96,0
143	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
694	шоре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1120,0	25,4	26,2	136,1	837,1
	ИТОГО		55,1	55,4	216,2	1526,2

10 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
завтрак					
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1
15	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7
	всего	545,0	15,2	21,8	79,3
обед					
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6
101	суп картофельный с крупой и мясом	275	6,2	7,0	13,6
416	котлета мясная	100	12,8	10,3	11,7
309	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9
	всего	1015,0	41,6	46,3	183,1
	ИТОГО		56,8	68,1	262,4
	Итого за 10 дней		575,4	541,1	2335,7
	Завтрак		200,7	182,0	867,6
	Обед		374,7	359,1	1467,7
	Итого за 1 день		57,5	54,1	233,5
	Завтрак		20,1	18,2	86,8
	Обед		37,5	35,9	146,8
	% соотношение				
	Завтрак				
	Обед				

Ид ценность

160,7
75,0
55,5
61,3
212,5
565,0

69,5
142,6
191,3
225,0
154,0
394,0
106,5
1282,9
1847,9
16207,9
5818,5
10389,4
1620,8
581,9
1038,9
23%
34%

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выдано продуктов в brutto по дням на чел-ка										
	в г. brutto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.
хлеб ржаной	72	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0
хлеб пшеничный	120	98	40	80	98	80	18	80	80	98	98	77,0
мука пшеничная	12	0	15	4	0	0	0	0	56	0	0	7,5
крупы, бобовые	30	51,6	64	96,8	30,8	16,2	82	137,2	5	0	5	48,9
Макаронные изделия	15	0	0	0	10	70	0	0	0	0	70	15,0
картофель	187	308	26,7	134,4	328	80	74,4	100	276	278	134,4	174,0
Овощи (свежие, мороженые, консервы)	192	452,6	247	155,3	127,5	202,9	184,3	188,6	168	177,4	121,8	170,5
фрукты свежие	111	0	215	0	0	200	200	200	0	200	0	101,5
сухофрукты	12	0	0	20	0	20	0	0	0	20	0	6,0
сахар	21	29	55,6	35	26	41,2	36,1	31,2	17	45	40	35,6
какао-порошок	0,6	0	4	0	0	0	0	4	0	4	4	1,6
чай	0,2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0,8
Кофейный напиток	2	0	0	0	0	0	3,3	0	0	0	0	0,3
Сок(напитки витаминизированные)	200	200	0	0	18	0	0	0	200	0	0	41,8
Дрожжи	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,0
мясо	38,5	0	87	74	0	163,8	87	37	110	0	103	60,2
птица	24	83,6	0	0	0	0	0	200	0	0	0	28,4
рыба	30	0	0	0	131,25	0	0	0	0	121,25	0	26,3
Молоко	300	233,6	100	45	139,9	176	114	276	56	184,6	290	161,5
Кисело-молочн.	250	100	0	100	0	0	0	200	100	100	0	60,0
Творог	50	0	114,3	0	0	0	141	0	0	0	0	25,5
сметана	5	0	18	16	0	0	10	0	10	10	0	5,8
сыр	5	10	20	0	0	10	0	0	0	0	10	5,0
масло сливочн.	15	17	0	18	14	7	0	17	15	20	22	13,0
масло растител.	15	18	15	11	10,5	21,8	29	8,5	19	10	14,5	15,7
яйца	40	0	9,2	120	46,25	0	4	0	2,7	126,25	0	30,8
соль	2,5	11	12	7	10	8	4,2	7	3,5	10	9	7,3