

Утверждаю

И.о. директора школы



Кузбагарова К.Х.

Примерное меню рационального питания учащихся с 11 лет и старше, для
МБОУ Привольненская СОШ Илекского района Оренбургской области на
весенне-летний период 2021-2022 учебный год

Сезон : (весенне-летний)			с12-18 лет			1 День			
1	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я центь ккал			
			Б	Ж	У				
1 Завтрак	Плов	54-12м-2020	230			21,28	8,51	38,07	314,07
	окорочка			117,6	104,8				
	морковь			15,9	12,3				
	масло растительное			7,7	7,7				
	лук			9,7	7,7				
	крупа рисовая			52	52				
	соль			0,9	0,9				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	25	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Какао с молоком и витаминами	№15	200			3,9	3,1	25,16	145
	какао			4	4				
	молоко			100	100				
	сахар			10	10				
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак						28,71	12,11	83,83	560,37

Сезон : (весенне-летний)			с12-18 лет			2 День			
2	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я центь ккал			
			Б	Ж	У				
2 Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020	200			16,93	24	4,27	300,5
	молоко			77	77				
	яйцо			96	96				
	масло сливочное			5	5				
	соль			0,5	0,5				
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8			0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	25	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200			0,2	0	6,5	26,8
	сахар			10	10				
	чай			0,5	0,5				
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак						20,74	30,26	31,45	481,48

Сезон : (весенне-летний)			с12-18 лет			3 День			
3	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал			
			Б	Ж	У				
3 Завтрак	Рагу из курицы	54-22м-2020	200			20,9	7	17,6	217,4
	окорочка			105,7	94,6				
	масло растительное			2,8	2,8				
	картофель			111,7	83,5				
	морковь			21,9	17,7				
	томат-пюре			5,2	5,2				
	лук			12,5	10,4				
	масло растительное			3,4	3,4				
	мука			1,04	1,04				
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200			3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток			2	2				
	молоко			100	100				
	сахар			10	10				
	Сок 0,2		1шт			1	0	18,2	76
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
Бутерброд с повидлом	№2	50			1,96	3,17	22,77	127,64	
повидло			10	10					
хлеб пшеничный			40	40					
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак						29,36	13,4	78,17	549,64

Сезон : (весенне-летний)			с12-18 лет			4 День			
4	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал			
			Б	Ж	У				
4 завтрак	Каша ячневая молочная	№182	200			8,61	4,44	58,39	308,3
	Крупа ячневая			52	52				
	молоко			96	96				
	сахар			5	5				
	масло сливочное			6	6				
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200			0,3	0	6,7	27,9
	чай			0,5	0,5				

	лимон			7,5	7				
	сахар			10	10				
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	10			2,33	2,93	0	3,83
	сыр			10	10				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	25	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					14,77	7,87	85,69	441,33

с12-18

Сезон : (весенне-летний)

лет

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал		
				Б	Ж	У			
5 Завтрак	Макароньы отварные/ соус	54-1г-2020	200			5,67	6,74	35,42	224,88
	макароньы			50	50				
	масло сливочное			4	4				
	соль			0,6	0,6				
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100			12,4	4,2	5	107,4
	минтай			126	59,4				
	хлеб пшеничный			8	8				
	лук			5	4				
	морковь			11,6	9,3				
	яйцо			11	10				
	соль			0,3	0,3				
	масло растительное для дистов			0,2	0,2				
	масло сливочное			3,8	3,8				
	Соус томатный	№228	50						
	мука			2,5	2,5				
	масло сливочное			2,5	2,5				
	томат-пюре			7,5	7,5				
	сахар			0,5	0,5				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	25	25	1,83	0,17	12,3	58,7
Чай с сахаром	54-2гн-2020	200			0,2	0	6,5	26,8	
сахар			10	10					
чай			0,5	0,5					

	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					21,8	11,44	67,52	460,38

Сезон : (весенне-летний)			с12-18 лет			6 День			
6	Наименование продуктов	Код	выход	Химический состав					Энерг-я цент-ть ккал
				Б	Ж	У			
6 завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5,8	5	5,8	24,1	168,9
	рис			9,6	9,6				
	пшено			12,8	12,8				
	молоко			102	102				
	масло сливочное			5	5				
	соль			1	1				
	сахар			5	5				
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8			0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	25	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Какао с молоком и витаминами	№15	200			3,9	3,1	25,16	145
	какао			4	4				
	молоко			100	100				
	сахар			10	10				
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак						12,51	15,16	69,94	468,08

Сезон : (весенне-летний)			с12-18 лет			7 день			
7	Наименование продуктов	Код	выход	Химический состав					Энерг-я цент-ть ккал
				Б	Ж	У			
7 Завтрак	Птица жареная	№293	100			22,16	25,78	0,08	322
	окорочка куриные			125	112				
	масло растительное			3	3				
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200			8,57	8,14	38,62	261,78

	крупа гречневая			60	60				
	масло сливочное			6	6				
	соль			0,5	0,5				
	Соус томатный	№228	50						
	мука			2,5	2,5				
	масло сливочное			2,5	2,5				
	томат-пюре			7,5	7,5				
	сахар			0,5	0,5				
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200			0,3	0	6,7	27,9
	чай			0,5	0,5				
	лимон			7,5	7				
	сахар			10	10				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	25	25	1,83	0,17	12,3	58,7
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					34,56	34,42	66	712,98

Сезон : (весенне-летний)			с12-18 лет			8День			
8	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал			
			Б	Ж	У				
8 Завтрак	Каша молочная рисовая	№174	200			5,86	10,59	41,94	287
	молоко			100	100				
	крупа рисовая			24,8	24,8				
	сахар			5	5				
	масло сливочное			5	5				
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	10			2,33	2,93	0	3,83
	сыр			10	10				
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200			3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток			2	2				
	молоко			100	100				
	сахар			10	10				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	25	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	1	Энергетическая и пищевая ценность за					15,52	16,92	73,84

завтрак

Сезон : (весенне-летний)		с12-18 лет							Энерг-я центь ккал
9	Наименование продуктов	Код	выход	Химический состав			Энерг-я центь ккал		
				Б	Ж	У			
	Макаронь отварные с сыром	54-3г-2020	180			9,48	8,16	34,32	249,24
	макаронь			48	48				
	сыр			10	10				
	масло сливочное			4	4				
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200			0,2	0	6,5	26,8
	сахар			10	10				
	чай			0,5	0,5				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	25	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					13,21	8,66	61,42	377,34

Сезон : (весенне-летний)		с12-18 лет							Энерг-я центь ккал
10	Наименование продуктов	Код	выход	Химический состав			Энерг-я центь ккал		
				Б	Ж	У			
	Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	200			30,67	12,96	28,93	354,95
	творог			139,5	139,5				
	сметана			5,2	5,2				
	сухари			5,2	5,2				
	яйцо			4,4	4				
	манка			9,7	9,7				
	соль			0,4	0,4				
	ванилин			0,03	0,03				
	сахар			9,7	9,7				
	масло сливочное			5	5				
	С оус молочный сладкий	№326-327	50						
	молоко			25	25				
	мука			2	2				

	ванилин			0,003	0,003				
	масло сливочное			2	2				
	сахар			4	4				
	Чай с сахаром/лимон	54-3Гн-2020	200			0,3	0	6,7	27,9
	чай			0,5	0,5				
	лимон			7,5	7				
	сахар			10	10				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	25	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	25	25	1,83	0,17	12,3	58,7
'	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					34,5	13,46	56,23	484,15
Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней						22,568	16,37	67,41	501,388