

муниципальная казённая общеобразовательная организация
Краснореченская средняя школа муниципального образования
«Старомайнский район» Ульяновской области
(МКОО Краснореченская СШ)

СОГЛАСОВАНО:

Учредитель
Администрация муниципального образования «Старомайнский район»
Глава Администрации

В.Г. Половинкин

«14» «января» 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МКОО Краснореченская СШ

приказ № 10 от «14» «января» 2022 г.



Циклическое меню питания школьников 12-18 лет

с. Красная Река

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон:

зимний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0.00	0.00	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0.000	5.00	0.12
71.19	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	9.03	12.26	36.0	281.3	0.27	0.25	1.60	0.067	0.13	178.22	122.37	0.078	0.017	81.81	0.18	8.36	0.66
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5	0.06	0.23	1.95	0.05	0.05	152.2	124.5	0.0	0.0	149.6	0.190	21.3	0.40
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0.0	0.44
Итого за Завтрак			17.91	18.21	92.83	592.90	0.43	0.52	14.65	0.12	0.18	356.42	290.37	0.84	0.02	239.64	0.38	34.66	1.62
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 50 ЗП	<i>Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным</i>	100	1.81	7.55	8.25	113.8	0.016	0.066	9.20	0.10	0.00	109.70	81.58	0.016	0.65	13.83	0.03	23.23	1.38
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	250/10	6.0	3.84	24.81	161.5	0.26	0.09	8.67	0.001	0.0	52.62	178.12	0.097	0.007	86.76	0.047	37.02	0.51
267.65	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	100	15.41	11.36	5.48	215.67	0.14	0.13	3.2	0.0013	0.07	28.30	124.24	0.94	0.014	31.72	0.075	26.03	1.62
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.84	4.11	43.74	228.38	0.108	0.036	0.0	0.036	0.048	15.96	55.45	0.012	0.036	112.63	0.96	10.16	0.103
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.0	0.0	4.00	3.30	0.0	0.0	0.45	0.0	1.70	0.15
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.30	117.5	0.06	0.02	1.0	0.0	0.0	10.00	32.50	0.7	0.0	6.50	0.0	0.00	0.44
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0.0	0.0	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.02	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.6	24.73	115.46	838.54	0.70	0.41	37.03	0.06	0.12	212.21	475.27	1.06	0.09	260.59	1.14	136.41	3.43
Итого за Обед (зимний период)			31.43	27.12	120.11	887.99	0.61	0.36	23.57	0.14	0.12	228.08	521.69	1.08	0.71	257.59	1.13	121.64	4.71
Итого в день			48.51	42.94	208.29	1431.44	1.13	0.93	51.68	0.18	0.30	568.93	768.69	1.90	0.11	500.29	15.20	57.00	28.10
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.4	1.6	70.0	0.9	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.0
% от суточной нормы			54%	47%	54%	53%	81%	66%	74%	20%	33%	47%	64.0%	47%	2%	41%	2%	171%	5%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учереждения

вторник

Сезон:

зимний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
* 3.01 ЗП	<i>Гастрономия / Сыр порционно</i>	20	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.100	0	88.00	50.00	0.00	0.01	8.80	0.0	3.50	0.10
267.67	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11.09	15.78	40.80	327.01	0.360	0.03	2.160	0.0720	0.0	237.62	163.16	0.10	0.018	109.00	0.250	11.15	0.87
303.03	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5	0.06	0.23	2.0	0.1	0	152.2	124.5	0.0	0.003	149.63	0	21.3	0.40
5.01	Хлеб пшеничный	80	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0.0	0.0	10.00	32.5	0.7	0.0	6.5	0.01	0.0	0.44
Итого за Завтрак			31.66	18.80	98.06	696.93	0.47	0.25	1.52	0.04	0.05	139.18	407.23	0.80	0.26	129.14	0.03	51.56	2.70
<i>Итого за Завтрак(осенний период)</i>			<i>34.0</i>	<i>21.8</i>	<i>97.7</i>	<i>731.1</i>	<i>0.5</i>	<i>0.3</i>	<i>1.2</i>	<i>0.1</i>	<i>0.0</i>	<i>223.8</i>	<i>457.2</i>	<i>0.8</i>	<i>0.3</i>	<i>135.1</i>	<i>0.0</i>	<i>52.3</i>	<i>2.8</i>
Обед (полноценный рацион питания)																			
0.09	<i>Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом</i>	100	2.78	3.91	16.25	107.3	0.083	0.16	1.83	0.083	0	115.63	79.16	0.01	0.03	2.15	0.01	35.50	0.13
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250	6.30	5.20	23.87	170.37	0.087	0.08	1.20	0.06	0.027	31.0	80.18	0.075	0.015	9.37	0.026	10.91	1.13
239.43	Котлеты рыбные	100	12.35	7.90	16.91	143.66	0.13	0.12	1.97	0.044	0	149.95	297.55	0.14	0.001	35.93	0.054	65.10	1.94
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.90	11.10	26.42	164.11	0.19	0.15	3.00	0.072	0.06	52.56	116.16	0.00	0.00	69.60	0.025	39.50	1.42
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0	0	0.5	0	3.0	0.66
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.4	24.30	117.50	0.06	0.02	1.0	0	0	10.0	32.5	1	0	6.5	0	0.0	0.44
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.37	29.50	107.50	697.00	0.53	0.42	8.08	0.20	0.09	316.39	603.29	0.24	0.05	142.88	0.91	157.01	7.56
<i>Итого за Обед (зимний период)</i>			<i>26.87</i>	<i>28.35</i>	<i>119.99</i>	<i>752.69</i>	<i>0.58</i>	<i>0.55</i>	<i>8.20</i>	<i>0.26</i>	<i>0.09</i>	<i>389.27</i>	<i>659.75</i>	<i>0.24</i>	<i>0.05</i>	<i>129.70</i>	<i>0.12</i>	<i>177.51</i>	<i>7.23</i>
Итого в день			57.03	48.30	205.56	1399.93	1.00	0.67	9.60	0.24	0.14	455.57	1010.52	1.04	0.31	272.02	0.94	208.57	10.26
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			63%	53%	54%	51%	71%	42%	14%	27%	14%	38%	84%	26%	62%	23%	94%	70%	57%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: зимний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10.0	0.00	0.20	16.00	11.0	0.00	0.00	1.70	0.0	5.00	0.12
223.52	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25.61	36	80.70	507.50	0.08	0.33	2.62	0.090	0.00	204.0	0.0	0.000	0.00	0.0	0.0100	39.4	1.35
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0.0	5.24	0.87
5.10	Батон пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.6	0.16	0.016	0.016	0.016	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	0.0	0.010	23.50	2.00
Итого за Завтрак			21.44	18.03	79.43	546.40	0.49	0.40	11.82	0.04	0.51	295.55	550.78	0.15	0.05	247.47	0.01	143.74	4.79
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3.16	4.16	13.00	85.00	0.083	0.05	38.30	0.0	0	49.60	72.30	0.00	0.066	153.40	0.0016	12.70	0.91
1184.02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2.34	2.65	10.95	74.56	0.062	0.062	19.62	0.75	0	47.75	48.63	0.27	0.60	122.75	0.03	23.05	1.16
291.17	Плов с птицей	250	25.79	33.48	56.70	617.05	0.21	0.108	5.09	0.002	0	34.35	233.90	0.103	0.101	63.11	0.045	56.79	2.13
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.3	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.1	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0.0	0.0	0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.25	39.77	109.85	916.66	0.43	0.33	44.36	1.28	0.00	135.00	405.11	0.48	1.21	502.34	0.08	129.70	5.96
Итого обед (зимний период)			32.8	40.8	120.0	953.5	0.5	0.4	67.8	0.8	0.0	163.2	462.5	0.5	1.0	553.5	0.1	126.0	6.4
Итого в день			51.7	57.8	189.3	1463.1	0.9	0.7	56.2	1.3	0.5	430.6	955.9	0.6	1.3	801.0	0.1	273.2	10.8
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			57%	63%	49%	66%	46%	80%	147%	51%	36%	79.6%	16%	25.20%	67%	9%	9%	91%	60%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: зимний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
*102,2 3 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0.65	0.3	9.20	42.5	0.033	0.03	3.80	0.04	0	25.00	17.00	10.15	0.033	144.06	0.001	11.0	1.25
478.28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12.52	13.57	37.12	329.5	0.18	0.13	4	0.01	0.02	39.44	117.68	0.06	0.02	107.06	0.079	42.83	0.80
519.01	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86.39	0	0	2.50	0.02	0.0	4.00	3.3	0	0	0.5	0	1.70	0.15
5.10	Хлеб пшеничный	80	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0.0	8.0	26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0	0.44
Итого за Завтрак			16.74	14.03	91.42	560.77	0.27	0.20	25.18	0.04	0.02	94.04	189.39	0.07	0.11	177.71	0.11	56.44	1.95
Итого завтрак(зимний период)			16.3	14.2	86.7	539.0	0.3	0.2	10.7	0.0	0.0	76.4	164.0	10.2	0.1	304.0	0.1	55.5	2.6
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.013	0.00	29.91	44.81	0.15	0.031	24.63	0.016	20.5	0.86
124.48	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	5	7.25	7.0	42.00	256.62	0.02	0.02	11.50	0.05	0	45.87	30.25	0.087	0.71	38.68	0.25	15.50	0.50
33.09	Биточки" Детские" тушеные под овощным соусом	100	15.32	16.67	16.57	278.72	0.18	0.16	1.83	0.022	0.0	20.69	86.06	0.00	0.066	28.30	0.144	54.97	1.80
250.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20.71	3.43	45.74	300.55	0.42	0.16	0.0	0.036	0.036	79.57	193.2	0.06	0.024	78.6	0.096	50.0	1.17
349.10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0.0	3.0	0.66
66,037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.0	0.0	8.2	17.4	0.0	0.0	0.2	0.0	3.0	0.20
5.08	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	117.50	0.06	0.02	1	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.0	0.0	0.44
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.84	0.33	23.90	126.7	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43.35	40.77	132.51	1023.33	0.76	0.44	29.03	0.12	0.04	224.34	458.42	0.31	0.83	183.03	0.51	170.43	7.14
Итого в день			60.09	54.80	219.21	1584.10	1.06	0.64	39.73	0.12	0.04	300.74	622.42	10.51	0.93	487.03	0.61	225.93	9.74
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.00	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			67%	60%	57%	58%	76%	40%	57%	13%	4%	25%	24%	18.60%	19%	41%	61%	75%	54%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: зимний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0.40	0.4	10.0	42.70	0.04	0.02	10.00	0.00	0	16.0	11.0	0.0	0	1.7	0.000	5.00	0.12
340.20	Омлет запеченный с картофелем отварным	200	14.20	47.97	21.08	466.50	0.17	0.57	0.52	0.026	2.47	131.10	169.73	0.08	0.036	27.05	0.28	22.84	0.25
66272.00	Молоко/или/Кисломолочный напиток	300	8.7	7.50	12.00	150.0	0.1200	0.51	2.9	0.0001	0	5.25	8.24	0.60	0	15.83	0	4.4	0.87
5.01	Хлеб пшеничный	80	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0	0.44
Итого за Завтрак			19.90	11.91	53.11	404.80	0.19	0.62	14.52	0.03	2.47	162.35	221.47	1.41	0.04	51.08	0.36	32.24	1.68
Обед (полноценный рацион питания)																			
*52 3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.43	2.60	8.55	62.38	0.016	0.033	9.50	0.016	0	36.38	41.10	0.00	0.066	30.83	0.016	21.13	1.33
392.33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16.16	14.26	36.61	330.00	0.23	0.24	0.61	0.023	0.11	29.28	167.32	0.05	0.03	28.12	0.061	22.82	0.93
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236.0	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.14	0.066	0.018	74.20	0.033	61.6	2.93
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.3	22.2	86.4	0.01	0.01	2.4	0.053	0.066	322.6	250.66	0.003	0.004	272.0	0.018	40.00	0.26
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	117.5	0.06	0.02	1	0	0.000	0.0	24.50	110.600	0.016	0,06,5	0.000	0.00	0.44
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.84	0.33	23.90	126.7	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34.29	29.46	119.51	905.35	0.99	0.90	42.48	0.12	0.18	491.49	750.12	0.13	0.12	403.68	0.15	172.42	7.05
Итого обед (зимний период)			34.7	31.9	120.0	929.5	1.0	0.9	40.4	0.1	0.2	489.9	755.2	0.1	0.1	417.4	0.1	169.1	7.4
Итого в день			54.19	41.37	172.62	1310.15	1.18	1.52	57.00	0.15	2.65	653.84	971.59	1.54	0.16	454.76	0.51	204.66	8.73
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			60%	45%	45%	48%	84%	95%	81%	17%	27%	54%	81%	39.0%	32%	38%	51%	68%	49%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период