

СОГЛАСОВАНО

Специалист ТО Роспотребнадзора  
по Приморскому краю в г.Лесозаводске

 И.А.Трехлеб

«16» августа 2020 г.

Утверждаю

Директор МОБУ ООШ № 12

Пожарского муниципального района



 Н.М.Поротикова

«16» августа 2020 г.

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания учащихся  
из малообеспеченных и многодетных семей  
МОБУ ООШ № 12**

День: Понедельник

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 12 лет - 15 лет Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества	Минеральные вещества, мг				Витамины мг							
			Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12	Каша манная молочная жидкая	200	8,15	10,24	33,84	260	211,62	0	0	0,5	0,1	0,92	0	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32
4	Яйцо куриное отварное	40	2	8	4	62,8	0	0	0	0	0	0	0	0
33	Нектар ягодный или фруктовый промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0,02
3	Итого за день		15,81	15,46	60,23	471,3	235,52	28,2	87,6	4,56	0,19	4,92	0	1,34

День: Вторник  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: осенне—зимний  
 Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Ценность К кал	Минеральные вещества, мг					Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
64	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	110	19,07	10,7	8,9	225	71,6	0	0	1,32	0,15	4,61	0	0	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
20	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,03	251,64	1,63	35,1	164,5	0,62	0,04	0	162	2,7	
30	Кисель из концентрата на плодовом или ягодном экстрате	200	0	0	20	76	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0,02	
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9,6	11	2,2	0,03	10	5	0,2	
	Итого за день		26,31	17,96	83,12	655,14	99,61	72,3	263,1	5,46	0,29	14,61	167	4,22	

День: Среда  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: осенне—зимний  
 Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,46	77	0,74	616,8	109,3	1,14	17,7	0,96	0	0	0,92	2,05
259	Гуляш из свинины	100	12,9	30,4	7,25	355,37	16,9	22,3	128,6	1,38	0,38	1,37	0	1,25
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32
131	Чай с сахаром и	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02
14	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2
	Итого за день		16,32	108,24	28,08	1109,67	152,36	155,8	246,1	5,82	106,92	28,31	5,96	4,84

День: Четверг  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: осенне—зимний  
 Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
87	Суп рыбный с консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15	0	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
31	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	110,36	42,0	102,7	0,88	0,02	0,52	0,02	0,02	
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2	
	Итого за день		15,07	11,92	23,99	362,75	181,56	126,55	377,83	5,6	0,22	19,63	20,02	1,54	

День: Пятница  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: осенне—зимний  
 Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества	Минеральные вещества, мг				Витамины мг							
			Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Картофельное пюре	180	4,2	5,76	17,64	140,4	42,66	51,41	242,4	1,3	0,14	12,44	0,11	1,15
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32
16	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02
143	Сосиска, сарделька отварная	55	8,69	22,84	1,8	247,15	7,44	15,51	137,39	1,74	0	0	0,08	0,19
14	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2
	Итого за день		15,85	29,44	39,53	525,05	76,26	199,28	479,59	6,52	106,68	39,38	5,23	2,88

День: Понедельник  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Сезон: осенне—зимний  
 Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,65	11	22,64	216,44	190,82	0	0	0,9	0,1	0,9	0	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32
4	Яйцо куриное отварное	40	5,2	48	4	62,8	0	0	0	0	0	0	0	0
33	Нектар ягодный или фруктовый промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0,02
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	74,67	2,4	0,04	3	0,02	0,001	3	45	0,1
Итого за день			14,38	67,69	49,1	502,41	217,12	28,24	90,6	4,98	0,191	7,9	45	1,44

День: Вторник  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Сезон: осенне—зимний  
 Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества	Минеральные вещества, мг				Витамины мг							
			Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,03	251,64	1,63	35,1	164,5	0,62	0,04	0	162	2,7
91	Котлеты рубленные из птицы	120	18	21	10,5	298,24	0	0	0	0	0	1,56	0	0
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32
	Итого за день		24,94	27,88	64,82	643,38	11,79	158,46	253,3	1,9	106,55	18,5	162,04	4,04



День: Среда

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
57	Сырники из творога	150	27,9	5,4	27,3	274	198	0,9	0	0	0,12	0,5	0	0
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02
	Итого за день		28	5,42	37,2	309	198,26	96,06	1,2	0,02	106,56	17,44	0,04	0,02

День: Четверг  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Сезон: осенне—зимний  
 Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества	Минеральные вещества, мг				Витамины мг							
			Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,26	17,7	31,6	335,7	235,2	0	0	0,85	0,07	0,17	0	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02
	Итого за день		14,22	18,54	51,69	473,2	261,36	132,36	99,8	4,33	106,61	27,11	5,04	1,54

День: Пятница  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Сезон: осенне—зимний  
 Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи: завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Ценность К кал	Минеральные вещества, мг					Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	7		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
18	Картофельное пюре	180	4,2	5,76	17,64	140,4	42,66	51,41	242,4	1,3	0,14	12,44	0,11	1,15	
1	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	28,2	87,6	1,26	0,07	0	0	1,32	
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02	
259	Гуляш из свинины	100	12,9	30,4	7,25	355,37	16,9	22,3	128,6	1,38	0,38	1,37	0	1,25	
44	Огурец свежий	50	0,15	0	0,44	2,44	0	1,74	0	0	4,0	0	0	5,86	
	Итого за день		19,81	36,6	35,62	591,71	69,72	198,81	459,8	3,96	111,03	32,75	0,48	9,6	