УТВЕРЖДАЮ
Директор Богдашкинской
средней школы
имени Героя Советского Союза
П.В.Лаптева
МО «Цильнинский район»
_____ В.Ю. Труков
Пр. № 149 от 03.09. 2024г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E2D52C6F629FC51EEAD29AAB210A4521
Владелец: Труков Владислав Юрьевич
Действителен: с 26.02.2024 до 21.05.2025

Примерное 10 дневное меню школьных горячих обедов для организации питания детей в Богдашкинской средней школы имени Героя Советского Союза П.В.Лаптева МО «Цильнинский район» в 5-9 классах на 2024-2025 учебный год

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения **Понедельник** **Сезон:** осенне-весенний 12 -18лет

Неделя: 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
53.15	Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,77	2,04	2,26	31,0	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
140,1	Суп картофельный с макаронными изд	250/10	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3
	птицей																
436,81	Жаркое по- домашнему	250	17,8	18,76	31,89	359,80	0,28	0,25	39,13	0,070	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84	4,15
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008		0	4,4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,70	8,00	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)						**863,8**											

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения **вторник** **Сезон:** осенне-весенний 12 -18лет

Неделя: 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
72.2	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
514,201	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	250/10	2,34	3,01	11,56	79,80	0,06	0,06	20,18	0,73	0,25	47,75	56,51	0,72	0,010	24,49	1,28
441.07	Котлеты мясные	100	12,2	4,6	8,1	121,0	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,12
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,76	46,66	235,58	0,050	0,030	0	,050	0	13,0	96,95	0	0,0012	31,96	0,70
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,70	8,00	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)						**804,70**											

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения **среда** **Сезон:** осенне-весенний 12 -18лет

Неделя: 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	37,78	222,23	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0016	125,34	4,26
102,89	Суп картофельный с горохом и говядин.	250/10	6,0	3,1	8,24	192,0	0,18	0,06	2,15	0	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
441,01	Гуляш с мясом	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,192	0,032	0,8	0,00	1,28	231,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	25,24	102,72	0,01	0,003	0,36	0,00	0,2	28,92	17,4	0	0	3,0	1,13
19,1	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,70	8,00	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)						**882,65**											

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения **четверг** **Сезон:** осенне-весенний 12 -18лет

Неделя: 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
99,54	Суп "Летний" с картофелем и курицей	250/15	6,28	9,70	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	92,20	0,25	0,020	23,61	1,11
441.07	Гуляш с мясом	100	11,64	13,23	2,31	176,8	0,192	0,032	0,8	0	1,28	231,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
332.02	Макароны отварные с маслом.	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008		0	4,4
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
28..01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	64,1	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030		0,002
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,70	8,00	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)						**879,49**											

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения **пятница** **Сезон:** 12 - 18лет

Неделя: 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
72.2	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49
124,99	Щи из свежей капусты с мясом	250//10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,50
291,33	Плов из птицы	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
407,00	Сок натуральный	200	0,50	0,10		33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,70	8,00	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
	Яблоко	100	0,90	0,20	8,1	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)						**1035,12**											

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения **понедельник** **Сезон:** осенне-весенний 12 -18лет

Неделя: 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Энерге-тическая ценность (ккал)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
38,29	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
99,54	Суп "Летний" с картофелем и курицей	250/15	6,28	9,70	11,94	157,2	0,25	0,22	10,59	0,15	2,53	28,14	92,20	0,25	0,020	23,61	1,11
413.02	Гуляш мясной	100	11,64	12,43	2,31	176,8	0,24	0,04	1,0	0	1,6	267,3	636,0	0	0,02	71,2	1,2
332.02	Макароны отварные с маслом.	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	120	0,90	0,20	8,10	42,93	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20		0,002
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008		0	4,4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,70	8,00	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)						**829,21**											

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения **вторник** **Сезон:** осенне-весенний 12 -18лет

Неделя: 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
53.15	Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,77	2,04	2,26	31,0	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
151,25	Суп-лапша домашняя с зеленью	250	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	0,21	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	0,12	0,001	17,96	1,23
413,02	Наггетсы куриные	100	12	13	16,5	231	0,192	0,032	0,8	0	1,28	231,8	17,4	0	0,002	57,0	0,96
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	0,15	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,360	0,005	39,67	1,43
66112	Кондитерское изделие Вафли	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
693	Какао с молоком	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000		0	24,8
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,70	8,00	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)						**950,07**											

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения **среда** **Сезон:** осенне-весенний 12 -18лет

Неделя: 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
10,3	Салат Витаминный	60	0,91	4,15	4,56	60,32	0,02	0,02	7,79	0,02	0,015	28,56	65,8	0,64	0	9,69	0,69
102,89	Суп картофельный с горохом и говядин.	250/10	6,0	3,1	8,24	192,0	0,18	0,06	2,15	0	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
11/246	Рыба, запеченная под соусом	120	22,21	11,65	2,99	163,90	204,9	0,23	0,19	1,05	0,0320	11,44	123,3	12,60	0,27	17,6	2,45
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	37,78	222,23	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0016	125,34	4,26
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008		0	4,4
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
	Яблоко	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15,00	0,03	0,3	24,00	16,50	0,000	0,00	1350	3,30
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)						**837,05**											

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения **четверг** **Сезон:** осенне-весенний 12 -18лет

Неделя: 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
20,10	Салат из свеклы с сыром с маслом раст	60	2,70	4,70	4,31	79,14	0,010	0,046	5,7	0,02	0,1	97,2	65,56	0,43	0,01	13,79	0,84
140,1	Суп картофельный с макаронными изд изделиями с курицей	250/10	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3
291,33	Плов из птицы	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
407 5,08	Сок фруктовый Хлеб ржано-пшеничный	200 20	1,0 1,32	0,20 0,24	20,20 6,84	82 33,1	0 0,04	0,08 0,02	4,00 0	0 0	0 1,2	31,10 7,0	18,00 31,6	0,000 0,60	0 0,02	8,0 9,4	0,72 0,78
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,70	8,00	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)						**1235,19**											

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения **пятница** **Сезон:** Осенне-весенний 12 -18лет

Неделя: 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
20,08 О П	Винегрет овощной	*60*	*1,2*	*3,5*	*6,7*	*60,9*	*0,04*	*0,03*	*7,0*	*0,90*	*0,2*	*26,6*	*25,6*	*0,01*	*0,040*	*12,9*	*0,70*
124,99	Щи из свежей капусты с мясом	250//10	2,44	6,41	11,11	109,11	0,02	0,02	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,50
332.02	Макароны отварные с маслом.	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,03	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16	1,03
441,01	Гуляш с мясом	100	11,64	14,63	2,31	176,8	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,70	8,00	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
	яблоко	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,0	0,30
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)						**828,03**											