

«Утверждаю»:
Директор школы:
_____ Ткачёв В.Н.
Приказ № _____

Примерное двухнедельное меню питания учащихся МБОУ – Ново-Ямской основной общеобразовательной школы на 2023-2024 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

[illegible]

149	Каша рисовая со сливочным маслом и сахаром	200/15/5	3	12	29,81	225	0,13	2			1			0,08
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		0,6			12,8			0,6
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
	Обед													
---	Огурец свежий порционный (по сезону)	60	0,6	0,1	1,8	10	0,02	7			16	29	10	0,42
221	Суп гороховый с мясом курицы	300/30	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	-	2,45	53,0	95,4	37,0	2,68
759	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,8	164	0,1	2,4			23,5			0,5
519	Рыба тушеная	100	7,0	5,7	6,5	107	0,04	0	0	0,4	11	65	13	0,8
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	Пищевая ценность:					1678,1								
День: среда														
	Завтрак													
149	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	200/15/5	11,13	14,88	54,75	393,8	0,25				15,5			3,75
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		0,6			12,8			0,6
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
	Обед													
306	Кукуруза сладкая консервированная	50	1,25	1,46	4,9	36,8	0,02	4,8	3,3		42	41	13	0,4
177	Борщ с капустой и картофелем	300	1,8	4,72	10,93	103,75	0,05	10,7	-	2,75	49,72	54,6	26,1	1,22
747	Рис отварной	150/5	3,6	6	37,05	220,5			24,8	0,5	11,9	97	33,3	0,63
572	Сосиска отварная	80	8,16	7,04	0,64	180,18	33,8				12,8			0,64
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	Пищевая ценность:					1554,83								
День: четверг														
	Завтрак													
31	Каша манная молочная	200/15/5	5,1	5,4	21,2	154	0,05	0,6	10	1,1	132	108	19	0,3
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		0,6			12,8			0,6

---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
	Обед													
87	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	0,83	3,1	9,7	90	0,05	31,5	0,83		8,5	26,3	14,8	0,5
223	Суп картофельный с крупой	300	2,4	3,3	14,52	102,9	0,11	10	-	-	32,04	67,2	27,4	1,056
753	Отварные макароны	150/5	5,3	4,8	39,8	306					12,1			2,2
---	Котлета (полуфабрикат)	120	13,8	24	12	292,8	0,48	12,7			30,72			1,44
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	Пищевая ценность:					1475,59								
День: пятница														
	Завтрак													
411	Каша пшеничная с маслом	200/15/5	5,5	1,7	33,4	171	0,2	0	0	0,1	13	117	41	1,3
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		0,6			12,8			0,6
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
	Обед													
208	Рассольник «Ленинградский»	300	2,8	6,4	16,7	146,9	0,12	8,04	195	23	30,4	77,6	30	1,32
744	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,2	6	41,6	258,6	0,2	0	29,5	5,1	18,8	202,5	136,3	4,8
277	Гуляш	90	27,42	26,58	6,24	373,85	0,14	1,52	298,94	1,11	28,8	270,83	40,57	3,88
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	Пищевая ценность:					1570,15								
Неделя: вторая														
День: понедельник														
	Завтрак													
31	Каша овсяная молочная	200/15/5	8,62	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86	151	252,2	68,6	1,99
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		0,6			12,8			0,6
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,5	20,1	95	0,1				19	78	24,5	1,3

---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
	Обед													
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,38	5,07	12,99	117	0,11 2	0,95	-	0,33	27,3	36,8	15,2	0,73
223	Рагу овощное с кашей	150-200	0,2		32,8	130	0,07	11,3 3	14,6	36,8	108,2		38,7	1,92
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	Пищевая ценность:					1157,65								
День: вторник														
	Завтрак													
149	Каша рисовая со сливочным маслом и сахаром	200/15/5	3	12	29,81	225	0,13	2			1			0,08
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		0,6			12,8			0,6
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
	Обед													
---	Огурец свежий порционный (по сезону)	60	0,6	0,1	1,8	10	0,02	7			16	29	10	0,42
221	Суп гороховый с мясом курицы	300/30	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	-	2,45	53,0	95,4	37,0	2,68
759	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,8	164	0,1	2,4			23,5			0,5
---	Котлета (полуфабрикат)	120	13,8	24	12	292,8	0,48	12,7			30,72			1,44
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	Пищевая ценность:					1863,9								
День: среда														
	Завтрак													
149	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	200/15/5	11,13	14,88	54,75	393,8	0,25				15,5			3,75
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		0,6			12,8			0,6
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
	Обед													
306	Зеленый горошек	50	1,55	-	3,25	20,1	0,06	5	-	0,1	10	31	10,5	0,35

	консервированный													
177	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	0,2	22			100,4			2,7
747	Рис отварной	150/5	3,6	6	37,05	220,5			24,8	0,5	11,9	97	33,3	0,63
277	Гуляш	90	27,42	26,58	6,24	373,85	0,14	1,52	298,94	1,11	28,8	270,83	40,57	3,88
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	Пищевая ценность:					1914,95								
День: четверг														
	Завтрак													
31	Каша манная молочная	200/15/5	5,1	5,4	21,2	154	0,05	0,6	10	1,1	132	108	19	0,3
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		0,6			12,8			0,6
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
	Обед													
87	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	0,83	3,1	9,7	90	0,05	31,5	0,83		8,5	26,3	14,8	0,5
223	Суп картофельный с крупой	300	2,4	3,3	14,52	102,9	0,11	10	-	-	32,04	67,2	27,4	1,056
753	Отварные макароны	150/5	5,3	4,8	39,8	306					12,1			2,2
519	Рыба тушеная	100	7,0	5,7	6,5	107	0,04	0	0	0,4	11	65	13	0,8
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	Пищевая ценность:					1379,7								
День: пятница														
	Завтрак													
411	Каша пшеничная с маслом	200/15/5	5,5	1,7	33,4	171	0,2	0	0	0,1	13	117	41	1,3
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		0,6			12,8			0,6
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
	Обед													
208	Рассольник «Ленинградский»	300	2,8	6,4	16,7	146,9	0,12	8,04	195	23	30,4	77,6	30	1,32
744	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,2	6	41,6	258,6	0,2	0	29,5	5,1	18,8	202,5	136,3	4,8

572	Сосиска отварная	80	8,16	7,04	0,64	180,18	33,8				12,8			0,64
---	Хлеб ржаной	50-70	2,6	0,6	21,1	107					14,5		36,5	1
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
	Пищевая ценность:					1376,48								

Повар: Лушкина М.В.

Социальный педагог: Ткачёва Г.Н.

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в чай после его охлаждения и непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают

Примечание: В связи с тем, что денежные средств, выделяемых на питание учащихся, а так же родительской доли недостаточно для полноценного обеда и завтрака, поэтому полноценный обед будет обеспечен только в те дни, когда у детей наибольшее количество уроков.