

СОГЛАСОВАНО:
Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Нижегородской области в городском
округе город Шахунья, Тоншаевском,
Тонкинском, Шарангском, Ветлужском
Уренском районах _____ (Плотников Д.П.)



УТВЕРЖДАЮ:
Председатель Тоншаевского РАЙПО _____
Тоншаевское
районное
общество

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ Пижемская СОШ _____
М.А.Каргапольцева

12-дневное, цикличное меню
одноразового питания (школьные
завтраки) для обучающихся
МОУ Пижемская СОШ 11-18 лет
на 2020-2021 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний. Возрастная категория: 11-18 лет													
	Завтрак													
212	Омлет с колбасой.	140	14,74	28,42	2,54	324	0,14	0,2	269,2	0,7	89,2	229,2	18,74	2,6
202	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,93	0,08	-	-	1,03	16,19	49,56	10,86	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,08	0,7	40	-	120	180	14	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		30,42	39,45	113,3	930,22	0,39	1,63	309,2	3,03	273,97	548,8	81,76	5,86
	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
298/355	Голубцы ленивые.	270(230/40)	20,18	12,5	28,41	306,8	0,13	28,63	58,72	0,1	86,25	271,93	63,39	2,3
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	-	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
389	Сок сливовый ⁵	100	0,3	0,1	15,2	62,9	0,02	4	-	0,4	10	36	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		26,21	13,39	110,5	686,79	0,24	33,12	58,72	2,39	143,59	399,83	109,47	4,52
	День: среда Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 1-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
239/ 331	Тефтели рыбные ⁷	105/(75/30)	9,66	8,93	13,15	149,06	0,07	1,52	15	4,09	72,22	143,85	22,95	0,69
321	Капуста тушеная.	250	5,16	8,1	23,56	187,84	0,06	42,9	-	5,41	138,66	100,35	51,64	2,01
391/394	Чай с молоком	200	2,97	3,27	15,9	104,87	0,05	1,33	12	-	126,6	92,8	15,4	0,41
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,08	0,7	40	-	120	180	14	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		25,53	23,53	90,75	654,26	0,33	46,45	67	10,29	473,58	583,6	124,69	4,58
	День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268	Котлета ¹⁰	100/10	16,5	24,2	14,32	344	0,07	0,34	40,73	3,24	43,04	171,64	55,78	2,8
142/ 330	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	200	4,35	16,79	30,21	288	0,21	26,63	33,6	5,27	43,41	118,75	41,95	1,6
342	Компот из свежих плодов (или яблоч, или айвы, или груши)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	5,14	5,14	0,95
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,02	0,7	5	-	120	36	14	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшенич-ий	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		28,75	44,38	110,55	959,09	0,38	28,57	79,33	9,38	236,73	398,13	137,57	6,82
	День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
382	Какао с молоком ²	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	70 (217/42)	8,12	8,3	14,83	157	0,06	0,15	82,6	0,66	194,88	134,4	13,230,6 ⁹	0,49
389	Сок абрикосовый ⁵	100	0,5	0	12,7	52,8	0,02	4	-	0,4	20	36	10	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		21,06	23,09	103,01	695,13	0,25	6,91	165	1,8	508,69	482,3	75,56	2,79
	День: суббота Неделя: первая Сезон: осеннее- зимний Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
70	Овощи натуральные соленые ¹⁵	100	1,1	0,2	3,8	22	0,02	17,5	-	0,7	14	26	20	0,9
219	Сырники из творога.	200	35,28	27,87	32,84	524,24	0,48	0,67	118,96	5,05	346,88	496,81	48,34	1,27
391/394	Чай с молоком	200	2,97	3,27	15,9	104,87	0,05	1,33	12	-	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Яблоко свежее ¹⁷ .	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Изделие кондитерское	45	3,83	5,09	31,37	186,53	0,03	-	19,5	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3
	Итого за завтрак		43,78	37,03	98,61	908,14	0,63	34,5	150,46	6,44	523,78	658,21	101,74	6,18
	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет.													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью ¹⁶	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,12	5,78	-	2,93	19,36	145,87	25,29	1,2

260	Гуляш ¹²	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	0,04	0	-	0,37	3,2	81,27	25,33	0,7
379	Кофейный напиток ¹	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
389	Сок сливовый ⁵	100	0,3	0,1	15,2	62,9	0,02	4	-	0,4	10	36	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		30,75	33,83	140,65	990,79	0,32	12	20	7,1	196,25	573,89	114,35	6,76
	День: вторник													
	Неделя: вторая													
	Сезон: осенне- зимний													
	Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
278/331	Тефтели 1-й вариант с соусом сметанным с томатом	90(60/30)	7,86	7,98	9,32	140,98	0,04	0,6	28,25	0,53	34,4	94,8	17,84	0,8
126	Картофель отварной с луком	200	4,13	9,32	27,79	222,61	0,21	28,73	-	4,11	36,44	122,07	41,55	1,77
389	Сок вишневый ⁵	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	14,8	-	0,4	34	36	12	0,6
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,02	0,7	5	-	120	36	14	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		21,13	20,93	98,05	676,48	0,36	44,83	33,25	5,83	240,94	355,47	106,09	4,64
	День: среда													
	Неделя: вторая													
	Сезон: осенне- зимний													
	Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
25	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,5	5,1	8,83	71,67	0,05	8,15	2,48	3,58	23,49	69,1	16,34	0,72
259	Жаркое по-домашнему.	280	25,92	28,94	26,53	472	0,19	10,82	-	4,95	48,8	450,68	67,97	6,17
378/375	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	-	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Банан свежий ¹⁷	200	3	1,01	38	189	0,07	20	-	0,4	16	22	84	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		36,78	37,13	123,4	976,16	0,42	40,3	12,48	9,72	230,99	701,18	204,41	9,87
	День: четверг													
	Неделя: вторая													
	Сезон: осенне- зимний													
	Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
249	Рыба, запеченная в омлете	140	28,8	13,62	9,02	251,6	0,12	0,62	110	1,3	66,6	281,6	36,8	1,58
128	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241	0,23	24,92	30	4,72	58,32	140,2	38,36	1,44
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,02	0,7	5	-	120	36	14	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		41,54	29,76	104,35	837,89	0,46	26,97	145	7,32	293,5	547,84	127,32	5,19
	День: пятница													
	Неделя: вторая													
	Сезон: осенне- зимний													
	Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
162/326	Запеканка капустная с соусом молочным (для подачи к блюду)	200 (160/40)	7,25	9,61	26,41	220,87	0,09	48,28	52,17	0,8	142,01	97,5	48,96	1,77
243	Сосиски или сардельки отварные	77 (70/7)	7,77	17,78	0,98	197,4	0,03	0	28	0,35	19,6	93,8	11,2	1,26
382	Какао с молоком ²	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
389		100	0,5	0	12,7	52,8	0,02	4	-	0,4	20	36	10	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		30,24	39,96	106,64	909,16	0,31	53,98	163,57	2,81	489,13	514,46	121,65	5,57
	День: суббота													
	Неделя: вторая													
	Сезон: осенне- зимний													
	Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	285	0,21	1,17	58	0,71	138,1	230,31	47,6	1,23
375/377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Яблоко свежее ¹⁷	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,06	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак		11,5	12,87	91,43	533,03	0,32	19	58	1,55	187,8	300,41	77,6	6,04
	Итого за завтраки за 12 дней		347,69	355,35	1291,24	9757,14	4,41	348,26	1262,01	67,66	3798,95	6064,12	1382,21	68,82
	Среднее значение за 1 день- завтраки		28,97417	29,6125	107,603	813,095	0,3675	29,021667	105,168	5,63833	316,579	505,343	115,184	5,735
	Соотношение белков к жирам и углеводам		1	1,022031	3,71377									

¹ - на замену кофейный напиток с молоком сгущенным.

² - на замену какао с молоком сгущенным.

⁵ - на замену любой сок.

⁷ - на замену шницель рыбный натуральный №235.

¹⁰ - на замену биточки, шницеля №268.

¹² - на замену суфле куриное с соусом молочным густым (для фарширования) №310/353.

¹⁶ - на замену салат из квашеной капусты №47.

¹⁷ - на замену любой фрукт.