Утверждаю Директор МБОУ «Ведерниковская ООШ» : _____ Антоненко Т.А. Приказ №89 от 28.08.2023г.

Примерное меню рационов питания для детей 12 лет и старше (2 уровня обучения) МБОУ «Ведерниковская ООШ» На 2023-2024 учебный год

приложения №4 к СанПиН 2.4.4.2599-10

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий» под редакцией А.Н. Здобнов, В.А. Цыганенко

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и грамм	Пищевые		Энергети ческая ценность (ккал)	Мине	Витамины, мг								
		-	Б	Ж	y		Ca/K	Mg	Fe	P	B 1/B5	I	A/E	C	PP
1	2	3	4	5	6	7									
	День N 1														
	обед														
№226	Суп гороховый	250	5,87	5,55	3.7	92.32	28,96	22,24	1,03	78,58	0,04	0	0,13/ 0,19	1	0
Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09	0/0,3	0	3,0
Nº942	Чай с сахаром	200	0,1	ı	7,0	28,00	6,0/12,0	3,0	0,4	4,0	0	0	0	0	0,02
	Бисквитное пирожное	37	3,33	10,26	197,6	186,3	0,076	0,08	0,64	0,68	47,08	99,2	12,24	1,03	80,64
	ОТОГО					422,62									

		Macca		Энергети	Минер. Вещества,	МГ]	Вита	минь	і, мг	
N	Прием пищи,	порци	Пищевые	ческая							
рецепта	наименование блюда	И	вещества (г)	ценность							
		грамм	, ,	(ккал)							

			Б	Ж	y		Ca/K	Mg	Fe	P	B 1/B5	B2/ B6	A/E	С	PP
1	2	3	4	5	6	7									
	День N2 обед														
№413	Макароны с маслом	210	7.32	5,62	13.7	220.64	6,46\0	0	1,48	0	0,08	0.04	0	0	0
Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09	0/0,3	0	3,0
№942	Чай с сахаром	200	0,1	-	7,0	28,00	6,0/12,0	3,0	0,4	4,0	0	0	0	0	0,02
№536	Сосиска отварная	116	12,48	26,0	1,0	76	26,0	18,0	2,0	140	0,06	0,08	0	0	0
	Итого					440,64									
	День N 3 обед														
№378	Каша рисовая молочная	210	3.9	6,3	211,6	207,41	107	23	1,	106	0,04	0.04	0,04\ 0,5	1	0
Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09	0/0,3	0	3,0
Nº942	Чай с сахаром	200	0,1	_	7,0	28,00	6,0/12,0	3,0	0,4	4,0	0	0	0	0	0,02
	Итого					351,41									
	День N 4 обед														
№536	Сосиска отварная	116	12,48	26,0	1,0	287,92	26,0	18,0	2,0	140	0,06	0,08	0	0	0
№679	Каша пшеничная с маслом	210	5,83	7,9	31,43	228,1	28,6	31,2	2,21	12,9	0,12	0,06	0/2,0	0	0
Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09	0/0,3	0	3,0
№942	Чай с сахаром	200	0,1	-	7,0	28,00	6,0/12,0	3,0	0,4	4,0	0	0	0	0	0,02
	Итого														
						660,02									
	День N 5														1
	обед												1		1
№217	Суп вермишелевый	250	5,83	7,9	31,43	228,1	28,6	31,2	2,21	12,9	0,12	0,06	0/2,0	0	0

Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09			3,0
№868	Компот из	200	0,4	0,4	44,6	186,0	20	10	0,4	12	0,2	0,01	0/0,2	3,6	0
	сухофруктов		_												
	Мини рулет	40	3,33	10,26	197,6	186,3	0,076	0,08	0,64	0,68	47,08	99,2	12,24	1,03	80,64
	Итого					716,4									
	День № 6														
	обед														
№226	Суп гороховый	250	5,87	5,55	3.7	92.32	28,96	22,24	1,03	78,58	0,04	0	0,13 <i>i</i>		0
Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09	0/0,3	80	3,0
Nº942	Чай с сахаром	200	0,1	ı	7,0	28,00	6,0/12,0	3,0	0,4	4,0	0	0	0	0	0,02
	Итого					236,32									
	День N7														
	обед														
№413	Макароны с маслом	200\10	7.32	5,62	13.7	220.64	6,46\0	0	1,48	0	0,08	0.04	0	0	0
№536	Сосиска отварная	116	12,48	26,0	1,0	287,92	26,0	18,0	2,0	140	0,06	0,08	0	0	0
Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09	0/0,3	0	3,0
№942	Чай с сахаром	200	0,1	-	7,0	28,00	6,0/12,0	3,0	0,4	4,0	0	0	0	0	0,02
	Итого					652,56									
	День N 8 Обед														
№378	Каша рисовая молочная	210	3.9	6,3	211,6	207,41	107	23	1,	106	0,04	0.04	0,04	1	0
Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09		80	3,0
N ₀ 942	Чай с сахаром	200	0,1	-	7,0	28,00	6,0/12,0		0,4	4,0	0	0	0	0	0,02
	Итого					351,41									
	День N 9 Обед														
№536	Сосиска отварная	116	12,48	26,0	1,0	287,92	26,0	18,0	2,0	140	0,06	0,08	0	0	0

№679	Каша пшеничная с маслом	210	5,83	7,9	31,43	228,1	28,6	31,2	2,21	12,9	0,12	0,06	0/2,0	0	0
Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09	0/0,3	0	3,0
№942	Чай с сахаром	200	0,1	-	7,0	28,00	6,0/12,0	3,0	0,4	4,0	0	0	0	0	0,02
	Итого														
						660,02									
	День 10 обед														
№217	Суп рисовый	250	5,83	7,9	31,43	228,1	28,6	31,2	2,21	12,9	0,12	0,06	0/2,0	0	0
Стр.6	Хлеб пшеничный	40	3,8	1.2	24,6	116,0	5,0	3,5	0,6	16,0	0,03	0,09	0/0,3	0	3,0
№942	Чай с сахаром	200	0,1	-	7,0	28,00	6,0/12,0	3,0	0,4	4,0	0	0	0	0	0,02
	Мини рулет	40	3,33	10,26	197,6	186,3	0,076	0,08	0,64	0,68	47,08	99,2	12,24	1,03	80,64
	Итого					558,4									