Даринская Альвина Николаевна

Подписан: Даринская Альвина Николаевна
DN: C=RU, OU=директор, O="МБОУ "" Центр образования пгт.Южно-Курильск""", CN=Даринская Альвина Николаевна, E=centr_o@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: пгт. Южно-Курильск ул. Набережная д. 20
Дата: 2022.09.07 12:03:55+10'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

Утверждено
Директор МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск
_____/Павлюкевич Т.В/.

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
183,02	Каша жидкая на молоке (гречневая) 250	250	11	16	42	359		2	100	1	220	296	119	3
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
пром	Хлеб пшеничный 50	50	4		25	118				1	28	146	49	3
434	булочка молочная	70	6	12	43	303			52	3	43	95	26	1
Итого за завтрак			23	30	124	866		5	153	5	387	613	204	8
Обед														
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом 100	100	2	5	9	91		36		2	49	31	18	1
250,03	бифстрогонов из говядины 110	110	18	26	6	326		3	25	4	50	201	27	3
202,03	макаронные изделия отварные 230	230	9	6	55	311			37	12	29	72	13	1
342	Компот из яблок свежих (витаминизация 3-х блюд)	200			28	115		4			7	4	4	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
338	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Обед			34	37	138	1031		53	62	20	185	494	130	12
Итого за день			57	67	262	1897		58	215	25	572	1107	334	20

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
210,04	омлет натуральный 220	220	26	30	4	389		1	531	1	188	420	32	5
131,03	Горошек зеленый консервы 100	100	5		8	52		10			20	62	21	1
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
14,02	Масло сливочное (порциями) 20	20		17		150			118		2	4		
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
338	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за завтрак			36	47	66	837		24	650	3	268	682	126	13
Обед														
70,02	Огурцы соленые 110	110	1		2	19		7			34	35	21	1
234,04	Котлеты или биточки рыбные 110	110	15	23	20	347			214	6	96	233	32	3
331	Соус сметанный с томатом	30	1	1	2	23		1	8		12	10	3	

312,02	Пюре картофельное 230	230	5	8	34	230		40	52		71	149	51	2
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
428	булочка "Российская"	60	5	6	38	229			43	1	24	71	20	1
Итого за Обед			32	38	140	1047		51	318	9	279	683	191	12
Итого за день			68	85	206	1884		75	968	12	547	1365	317	25

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
174,01	каша вязкая молочная из риса 250	250	7	9	53	327		2	60		152	191	44	1
376	чай с сахаром (витаминизация 3-х блюд)	200			15	61			1		5	8	4	1
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
425	булочка дорожная	70	5	15	40	313			65	3	14	68	23	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
Итого за завтрак			19	26	138	870		2	126	5	293	508	135	7
Обед														
99	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	2	1	8	48		35			43	41	18	1
278,02	Тефтели из говядины в соусе 120	120	4	14	18	191		6	13	5	63	87	24	1
171,02	Каша гречневая рассыпчатая 230	230	13	8	59	362			36	1	35	311	207	7
349	Компот из сухофруктов	200			22	88		12			7	5	3	
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
338	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Обед			24	23	147	877		63	49	8	198	630	320	15
Итого за день			43	49	285	1747		65	175	13	491	1138	455	22

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная из пшенной крупы 250	250	11	11	53	353		2	58		168	254	68	2
382	какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		135	90	14	
14,02	Масло сливочное (порциями) 20	20		17		150			118		2	4		
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
	Бананы	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за завтрак			23	34	132	923		17	196	2	435	617	188	7
Обед														
29,01	Салат из сырых овощей 100	100	1	7	4	82		19		3	25	36	19	1
291,02	Плов из птицы 250	250	26	30	45	556		4		5	40	104	58	2
342	Компот из свежемороженной ягоды	200			20	80					1			
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
434	булочка молочная	70	6	12	43	303			52	3	43	95	26	1
338,02	Яблоки 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3

Итого за Обед	39	50	157	1233		38	52	13	167	427	176	11
Итого за день	62	84	289	2156		55	248	15	602	1044	364	18

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
234,02	Биточки рыбные 100	100	11	19	10	252			169	5	84	190	23	2
312,01	Пюре картофельное 180	180	4	6	26	180		31	41		56	116	40	1
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
71	огурец свежий	60			1	7		5			12	21	7	
428	булочка "Российская"	60	5	6	38	229			43	1	24	71	20	1
Итого за завтрак			25	31	119	867		39	254	8	218	583	154	9
Обед														
55,01	Салат из свеклы с соленым огурцом 100	100	1	7	7	94		9		3	36	41	19	1
268,03	Котлеты из говядины 120	120	21	23	19	364			6	4	67	239	42	4
310	Картофель отварной с маслом 180	180	4	6	30	188		37	35		19	109	43	2
342	Компот из свежих груш	200			24	99		2			8	6	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
Итого за Обед			33	37	144	1029		68	41	10	180	626	252	13
Итого за день			58	68	263	1896		107	295	18	398	1209	406	22

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
181,02	Каша жидкая молочная из манной крупы 250	250	7	9	40	273		2	59	1	159	144	24	1
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
14,02	Масло сливочное (порциями) 20	20		17		150			118		2	4		
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
338	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за завтрак			14	28	94	697		15	178	3	307	410	102	8
Обед														
71,04	Овощи свежие огурцы нарезка 150	150	1		4	21		15			35	63	21	1
255,03	Печень по-строгановски 110	110	16	12	9	205		28	6689	4	24	276	19	6
202,03	макаронные изделия отварные 230	230	9	6	55	311			37	12	29	72	13	1
342	Компот из свежемороженной ягоды	200			20	80					1			
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
425	булочка дорожная	70	5	15	40	313			65	3	14	68	23	1

Итого за Обед	36	33	158	1071		43	6791	21	137	654	135	13
Итого за день	50	61	252	1768		58	6969	24	444	1064	237	21

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
291,02	Плов из птицы 250	250	26	30	45	556		4		5	40	104	58	2
70,01	Огурцы соленые 100	100	1		2	17		7			31	32	19	1
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
434	булочка молочная	70	6	12	43	303			52	3	43	95	26	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
Итого за завтрак			38	42	134	1075		14	53	10	156	416	167	9
Обед														
29,01	Салат из сырых овощей 100	100	1	7	4	82		19		3	25	36	19	1
293,02	Птица запеченная 120	120	30	33		420		3	2	3	33	3	31	2
304,01	Рис отварной 230	230	6	9	60	343			59		21	126	41	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
349	Компот из сухофруктов	200			22	88		12			7	5	3	
338	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Обед			42	49	126	1121		44	61	8	136	356	162	10
Итого за день			80	91	260	2196		58	114	18	292	772	329	19

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
131,02	Горошек зеленый консервы 80	80	4		6	42		8			16	50	17	1
204,02	макаронные изделия отварные с сыром 250	250	11	12	50	352			59	11	147	155	19	1
378	чай с молоком	200	11	4	21	165		6	35		312	457	228	41
14,02	Масло сливочное (порциями) 20	20		17		150			118		2	4		
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
338	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за завтрак			31	33	117	897		24	212	13	527	852	332	49
Обед														
24,01	салат из свежих помидор и огурцов 100	100	1	7	4	81		17		3	31	37	17	1
259,01	Жаркое по-домашнему 250	250	25	28	27	457		35		5	45	320	70	5
342	Компот из свежемороженной ягоды	200			20	80					1			
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
428	булочка "Российская"	60	5	6	38	229			43	1	24	71	20	1
338,02	Яблоки 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Обед			37	42	134	1059		67	43	11	159	620	180	14

Итого за день	68	75	251	1956		91	255	24	686	1472	512	63

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
174,01	каша вязкая молочная из риса 250	250	7	9	53	327		2	60		152	191	44	1
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
14,02	Масло сливочное (порциями) 20	20		17		150			118		2	4		
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
425	булочка дорожная	70	5	15	40	313			65	3	14	68	23	1
Итого за завтрак			19	43	137	1017		5	244	5	298	514	136	7
Обед														
67,01	Винегрет овощной 100	100	1	10	8	129		15		5	27	42	19	1
278,02	Тефтели из говядины в соусе 120	120	4	14	18	191		6	13	5	63	87	24	1
171,02	Каша гречневая рассыпчатая 230	230	13	8	59	362			36	1	35	311	207	7
342	Компот из яблок свежих (витаминизация 3-х блюд)	200			28	115		4			7	4	4	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
Итого за Обед			25	33	177	1081		45	49	14	182	675	397	15
Итого за день			44	76	314	2098		50	293	19	480	1189	533	22

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3 2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: учащиеся 5-11 классов **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
13 046	запеканка из творога 2	200	36	25	36	518		1	154		317	427	49	1
327	соус молочный сладкий	30	1	1	3	28			9		19	15	3	
377	Чай с лимоном	200			14	58		3	1		8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
15	Сыр Голандский	30	2	2		28					88	66	5	
338	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за завтрак			44	28	93	820		14	164	2	482	704	130	8
Обед														
27,03	Салат из свежей капусты со сладким перцем 100	100	2	7	5	86		32		3	43	27	14	1
291,02	Плов из птицы 250	250	26	30	45	556		4		5	40	104	58	2
342	Компот из свежемороженной ягоды	200			20	80					1			
422	Булочка с повидлом обсыпная	80	6	17	45	356			83	3	31	76	25	1
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				2	34	175	59	4
338,02	Яблоки 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3

Итого за Обед	40	55	160	1290		51	83	13	173	399	170	11
Итого за день	84	83	253	2110		65	247	15	655	1103	300	19

Итого за период	614	739	2635	19708		682	9779	183	5167	11463	3787	251
Среднее значение за период	61,4	73,9	263,5	1970,8		68,2	977,9	18,3	516,7	1146,3	378,7	25,1

Составил _____ Третьякова Н.П. Утвердил _____

М.П.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели принт 2011.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
03B2F0780106AE96BA46A5E0FDF33D2C72
Владелец: МБОУ "СОШ П.Г.Т.ЮЖНО-КУРИЛЬСК"
Действителен: с 22.12.2021 до 22.12.2022