

Муниципальное автономное учреждение «Центр сопровождения образовательных организаций «ПЕРЕМЕНА»

СОГЛАСОВАНО:

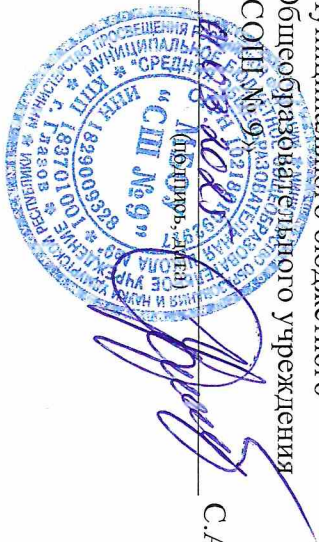
Директор

Муниципального бюджетного

Общественного учреждения

«СОИ №9»

С.А. Сабрекова



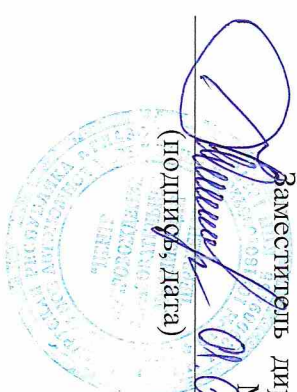
УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по производству

МАУ НСО «Перемена»

Н.А. Касимова

(подпись, дата)



Примерное меню на 12 дней для организации циклического рационального питания школьников
возрастной категории 12-18 лет
на весенний период

г. Глазов
2025

1 день понедельник, весенний сезон

Увед				
РСЕГО	57,21	49,83	211,16	1486,69

Возрастная категория 12-18
Первая неделя

3 день среда, весенний сезон

№ с/бр	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию						Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1						
106/2008	Запеканка из творога	100/20	17,73	9,84	23,93	254,13	38,311093	0,058986	0,32857	117,72571	0,72984	0,01539	29,95765	125,22874
235/2021	Каша пшеница молочная жидкая	200/5	7,95	7,29	37,48	238,40	19,26405	0,27706	0,16540	110,71466	2,82222	0,01134	52,74453	126,19035
457/2021	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Завтрак			29,23	17,61	95,07	637,95	57,57498	0,41530	0,53174	249,84391	4,91945	0,02693	104,23944	295,58932
29/2008	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,58	15,08	9,24	181,17	0,19460	0,06483	0,04232	22,21595	0,68740	0,04054	18,55025	42,95475
93/2021	Борщ из свежей капусты	250/10	1,88	6,82	10,41	108,86	10,00480	0,03912	0,05209	55,26392	1,23580	0,03857	31,82660	45,21381
382/2004	Минтай запеченный с яйцом	100	17,81	7,29	6,30	163,70	9,01844	0,12362	0,44892	47,13790	1,24324	0,03848	52,79907	128,28290
510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	5,61	5,05	30,93	183,67	0,03030	0,12606	0,04808	24,73904	2,72931	0,03848	26,85231	43,89317
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,65	92,27	0,00000	0,00000	0,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
575/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,45	0,35	15,75	72,10	0,00000	0,05724	0,02694	9,76430	1,31313	0,00000	15,82490	33,67000
ИТОГО за Обед			32,63	34,91	113,68	880,87	19,24814	0,46474	0,37210	39,46745	7,77646	0,15607	159,39520	321,96073
ВСЕГО			61,86	52,52	208,75	1518,82								

4 день четверг, весенний сезон

4 день четверть, весенний сезон															
№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию						Содержание, мг.			Содержание, мг.			Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод	Mg (магний)	фосфор	
97/2004	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000	
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780	
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,52	6,91	45,11	262,26	18,725533	0,20360	0,16323	105,20393	2,30285	0,03848	42,54272	130,55687	
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000	
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	6,25300	0,38480	0,00000	11,30350	24,05000	
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	6,97450	0,93795	0,00000	17,31600	21,16400	
82/2021	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00	0,00000	0,01924	0,00577	30,78400	4,23280	0,00000	0,00000	0,00000	
ИТОГО за Завтрак			18,57	21,88	104,03	668,02	28,44345	0,32915	0,34697	375,24695	8,14700	0,03848	94,72160	337,05017	
18/2008	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,34	9,97	6,36	122,68	0,00000	0,01539	0,01405	35,44008	0,83309	0,00000	12,50600	22,99180	
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	6,52	19,13	144,22	0,17462	0,08995	0,05474	21,85424	0,77779	0,06015	20,18036	48,90808	
460/ 2004	Рулет из говядины с яйцом	100	14,66	12,23	6,79	167,85	0,06010	0,07286	0,21083	23,63298	1,48547	0,03848	23,15515	116,75775	
520/2004	Картофельное пюре	200	4,45	6,56	29,49	195,06	6,19541	0,20984	0,16814	49,68826	1,55362	0,04671	42,58322	125,17910	
494/2021	Компот из изюма +С	200	0,36	0,00	23,25	91,47	0,00000	0,02886	0,01539	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000	
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300	
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000	
ИТОГО за Обед			29,33	36,03	123,37	896,08	6,43013	0,54292	0,52472	175,08209	7,15117	0,14534	138,66230	401,85973	
ВСЕГО			47,90	57,91	227,40	1564,10									

6 день суббота, весенний сезон

	62,21	63,39	228,27	1712,23

7 день понедельник, весенний сезон

Увед				
РСЕГО	60,82	57,94	211,30	1571,68

8 день вторник, весенний сезон

Обед				
ВСЕГО		53,79	54,58	1554,75

9 день среда, весенний сезон

Обед				
ВСЕГО	50,31	67,82	199,58	1571,27

10 день четверг, весенний сезон

58,51	61,02	207,08	1538,36
-------	-------	--------	---------

11 день пятница, весенний сезон

Обед				
ВСЕГО		54,52	53,53	217,81
				1527,39

12 день суббота, весенний сезон

Обед				
ВСЕГО		48,84	52,42	1548,18