

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕКУДАРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

671834 Республика Бурятия Кяхтинский район село Большая Кудара ул. Евдокимова 10 тел 8(30142)99-4-21 E-mail: school_bolshayakudara@govrb.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.начальник ТО управления Роспотребнадзора по РБ в Селенгинском районе

Н.Г.Бурунова

« ____ » _____ 2022 г.

Директор МБОУ «Большекударинская СОШ»

Льмина О.В.

2022 г.

Примерное меню питания школьников в осенне-зимний период для детей 11 лет и старше

Время приема пищи 12¹⁰ - 12³⁰, одноразовое питание – обед.

№	Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
170	Борщ (вода, картофель, мясо говядина, свекла, картофель, морковь, лук, томатная паста, соль)	250	1,81	4,91	125,25	122,50	0,05	10,29	0,0	43,13	44,38	53,23	26,25	1,19
286	Тефтели мясные (п/ф)	100	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	50,87	57,80	141,40	28,40	1,27
	Перловка отварная (крупка, соль, вода, сливочное масло)	180	4,9	0,5	34,4	161,8	0,038	0	0	0,482	20,91	138,6	18,71	0,773
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14	41	0,08	2,8	0	2,59	6,0	45,89	0	0,8
	Фрукты свежие	200	0,64	0,64	22,82	116	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	1030	21,7	19,26	225,86	890,3	0,278	16,02	51	97,332	142,39	399,62	79,86	4,343
2-й день														
24	Салат из св.капусты, зел горошка и р/масла, соль, морковь	100	0,85	3,05	5,41	85,90	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
206	Суп гороховый (вода, картофель, тушеная говядина, горох, картофель, лук, соль)	250	5,49	5,28	16,33	167,75	0,23	5,81	0	1	38,08	87,18	35,30	2,03
694	Рис отварной (крупка рисовая, масло сливочное, соль)	180	4	0,9	44,8	208,8	0,14	18,17	25,50	11,06	36,97	86,60	27,75	1,01
276	Биточки мясные (п/ф)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	50,87	43,75	166,38	32,13	1,5
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	64,20	0,01	1,08	0	2,59	6,40	3,6	0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	890	28,3	21,08	121,49	981,4	0,53	71,02	54,53	68,42	222,01	406,45	122,88	5,9

№	Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3 день													
187	Щи из свежей капусты (Мясо говядина, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, соль)	250	1,4	3,91	6,79	161,44	0,05	14,77	0,0	2,64	34,66	38,1	17,8	0,64
268	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	29,40	0	1	1,54	234,98	31,39	2,80
694	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180	3,8	8,3	15,3	147	0,14	18,17	25,50	11,06	36,98	86,60	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,08	0	0	2,59	12	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
ПР	Пряник	30	1,97	4,5	18,43	95	0,09	1,27	7	0	6,3	11	3,3	0,07
	Итого	860	33,54	36,53	74,75	888,44	0,6	63,61	32,5	17,55	98,38	394,78	89,14	5,45
	4-й день													
52	Салат из отварной свеклы (свекла, соль, растительное масло)	100	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	0	0	21,27	24,34	12,41	0,079
197	Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук, огурцы соленые, крупа перловая, соль, говядина)	250	2,0	5,11	16,93	161,75	0,10	7,54	0	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
227	Изделия макаронные с сыром	180	4,7	0,5	31,3	151,2	0,09	12,88	0	53,88	170,63	0,63	37,75	0,75
278	Тефтели мясные (п/ф)	100	10,73	12,83	7,13	185,48	0,1	0,44	33,75	50,87	102,34	0,2	26,133	1,14
868	Морс ягодный (облепиха, брусника, смородина, клюква)	200	0,4	1,6	18,6	92,8	0,01	1,08	0	2,59	6,40	3,6	0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
ПР	Вафли сливочные	25	3,2	2,8	80,1	54,2				0,54	13,8	0	0	15
	Итого	915	23,88	25,14	179,66	898,51	0,34	25,93	33,7	110,57	346,29	108,17	105,59	18,219
	5-й день													
ПР	Выпечка (булочка или корж молочный)	100	7,9	9,40	55	339	46,76	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
168	Каша пшенная жидкая молочная с слив.маслом	250	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,0	0	12,20	147,7	98,10	3,32
	Какао с молоком	200	4,07	3,53	17,57	118,8	0,055	1,57	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	650	20,55	18,51	119,85	886,8	46,99	1,63	64,4	0,36	141,85	232,15	185,93	18,92

№	Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	6-й день													
24	Салат из св.капусты, соль, моркови, зел. горошка и р/м	100	0,85	3,05	5,41	85,90	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
200	Суп картофельный (говядина тушеная, соль картофель, лук, морковь,)	250	2,34	2,83	16,64	121,25	0,14	12,0	0,0	2,0	25,85	76,80	31,13	1,18
305	Плов с мясом говядины (рис, соль, морковь, р/масло, говядина, лук репчатый)	180	10,88	20,32	14,56	284,8	0,09	0,03	33,75	11,06	37,13	194,1	31,38	1,63
	Чай с лимоном	200	0,2	0	8,40	56	0,03	1,11	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Фрукты свежие	200	0,16	0	29	116,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	Итого	990	16,8	26,5	88,5	890,55	0,32	60,75	42,4	16,06	272,18	385,68	106,7	4,51
	7-й день													
208	Суп овощной с макаронными изделиями (картофель, тушеная говядина, морковь, лук, вермишель)	200	2,69	2,84	17,14	124,75	0,11	8,65	0	0,38	24,60	66,65	31,13	1,09
321	Капуста тушенная	180	3,09	4,85	10,78	142,65	0,049	9,74	0	0,05	83,17	60,21	30,97	1,21
268	Котлета мясная (п/ф)	100	17,76	23,28	26,64	386,4	0,75	54,5	0	2,97	66,6	521,42	103,98	8,16
350	Кисель	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	780	31,71	35,03	78,95	1001,8	37,59	72,89	1,74	3,67	189,32	674,16	174,22	11,49
	8-й день													
170	Борщ (вода, картофель, мясо говядина, свекла, картофель, морковь, лук, томатная паста, соль)	250	1,81	4,91	125,25	122,50	0,05	10,29	0,0	43,13	44,38	53,23	26,25	1,19
302	Гречка отварная	180	4,6	6,09	38,64	243,75	0,2	0	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56
278	Тефтели мясные (п/ф)	100	10,73	12,83	7,13	185,48	0,1	0,44	33,75	50,87	102,34	0,2	26,133	1,14
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	64,20	0,01	1,08	0	2,59	6,40	3,6	0	0,18
52	Салат из отварной свеклы (свекла, соль, растительное масло)	100	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	0	0	21,27	24,34	12,41	0,079
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	890	20,39	27,73	215,22	897,61	0,4	15,8	33,75	96,9	216,11	301,39	143,51	5,279

№	Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	9-й день													
187	Щи из свежей капусты (Мясо говядина, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, соль)	250	1,4	3,91	6,79	141,44	0,05	14,77	0,0	2,64	34,66	38,1	17,8	0,64
232	Рыбные котлеты (минтай, хлеб)	100	6,75	4,95	5,8	165	0,05	3,73	5,82	5,7	239,07	162,19	28,53	0,85
694	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180	3,06	4,80	20,45	147,25	0,14	18,17	25,50	11,06	36,98	86,60	27,75	1,01
367	Соус томатный с овощами (морковь, лук)	40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,011	0,94	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,025
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14	41	0,08	2,8	0	2,59	6,0	45,89	0	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
ПР	Конд.изделия	30	1,97	4,5	18,43	95	0,09	1,27	7	0	6,3	11	3,3	0,07
	Итого	900	16,33	21,29	84,99	863,65	0,451	41,68	54,96	22,28	339,35	374,57	82,67	3,525
	10-й день													
ПР	Выпечка (булочка или корж молочный)	120	7,9	9,40	55	339	46,76	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
168	Каша рисовая жидкая молочная с маслом слив.	250	3,09	4,07	36,98	222	0,03	0,0	20,00	0	5,9	67,0	21,8	0,47
389	Сок фруктовый т/п	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	3,9	0	0	20	26	6,5	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,08	0	0	2,59	12	8	6	0,8
	Итого	870	14,16	13,97	150,87	968,8	46,922	3,96	20	2,85	45,34	130,9	100,8	16,82

Приложение 3. Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Приложение 3
к МР 2.4.0179-20

**ТАБЛИЦА
ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО)
С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г		
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96		
		Печень говяжья	116		
		Мясо птицы	97		
		Рыба (филе)	120		
		Творог 9%	120		
		Баранина II кат.	97		
		Конина I кат.	104		
		Мясо лосося (промышленного производства)	95		
		Оленина (промышленного производства)	104		
		Консервы мясные	120		
		Молоко питьевое 3,2% м.д.ж.	100	Творог 9%	20
Мясо (говядина I кат.)	15				
Мясо (говядина II кат.)	15				
Рыба (филе)	20				
Сыр	10				
Яйцо куриное	20				
Творог 9%	100			Мясо говядина	90
				Рыба (филе)	100
Яйцо куриное (1 шт.)	40			Творог 9%	30
				Мясо (говядина)	30
				Рыба (филе)	35
		Молоко цельное	200		
		Сыр	20		
Рыба (филе)	100	Мясо (говядина)	85		
		Творог 9%	100		
Картофель	100	Капуста белокочанная	370		
		Капуста цветная	80		
		Морковь	240		
		Свекла	190		
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33		
		Горошек зеленый	40		
		Горошек зеленый консервированный	64		
		Кабачки	300		
		Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
				Соки фруктовые	200
				Соки фруктово-ягодные	200
Сухофрукты:					
Яблоки	15				
Чернослив	15				
Курага	15				
		Изюм	20		