

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Новоалгашинской средней школы
МО «Цильнинский район» Ульяновской области
И.М.Утрицанова
«31 августа 2022 г.
Приказ № 103/8



Десятидневное меню
горячих школьных завтраков
в Новоалгашинской средней школе МО «Цильнинский район»
Ульяновской области
с 31 августа 2022 года

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: Образовательные учреждения

**понедел
ьник**

**Возрас
т:**

**12-18
лет**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно Огурец	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,01	0,00	0,4	0,000	0	3,4	0,00	0,34	0,01	2,8	0,00	2,80	0,00
3,01	Гастрономия/Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,0	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10
208	Суп картофельный с макаронными изд с птицей	200/10	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,1	6,6	0,01	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3	0	0
436,98	Жаркое по- домашнему	230	11,34	13,6	31,79	304,6	0,22	0,13	3,6	0,09	0,03	29,7	111,9 5	0,06	0,024	107,0 6	0,002	46,7	1,79
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,8	0,07	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,57	25,90	86,63	732,90	0,49	0,29	14,70	0,20	0,03	175,85	277,3	1,73	0,27	162,7	0,39	57,40	3,20

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Образовательные учреждения**

вторник

**Возраст:
т:**

**12-18
лет**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
20,02	Помидор натуральный порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	0,01	5	0,002	0,0	2,8	0,5	0,004	0,08	58	0,04		
	Фрукт порционно/Банан	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	0,02	5	0	0,33	25	18,33	0,1	0,0	0	8	14,17	0,5
83,03	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	230	16,5	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,61	20,08	114,50	723,95	0,36	0,20	31,69	0,07	0,33	129,89	305,44	1,15	0,66	221,27	8,13	88,87	3,67

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
66112	Кондитерское изделие/ Вафли	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,17	0	0,4	0,08
3.01	Гастрономия/ Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,0	50,00	0,0	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10
72,22	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0	0	0,90	0,01	38,60	0,80
171,05	Каша гречневая отварная со сливочном маслом	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,08	0,74	0	0	17,42	0	0	0	0	0	17,62	2,45
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,01	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,52	32,06	115,53	853,75	0,58	0,27	19,49	0,15	0,24	195,91	439,5	0,84	0,04	62,09	0,04	85,25	4,88

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Возрас

12-18

т:

лет

Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
28,01	Фрукт порционно/Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком заправленный с р/маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	200/10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	0	0	1,16	0,00	12,40	0,40
332,02	Макаронные изд. отварные со слив. маслом	150	5,70	3,47	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
66235,01	Рыба запеченная с овощами	80	16,16	9,66	1,66	157,8	0,16	0,14	2,10	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,05	26,31	105,65	776,04	0,46	0,47	33,26	0,44	0,18	247,38	249,04	0,79	0,20	319,64	0,29	58,69	2,09

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

пятниц
а

Возрас
т:

12-18
лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
3.01	Гастрономия. Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,0	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
20,14	Салат из свеклы, запр. р/маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,01	0,01	0,010	12,58	0,80
204	Суп картофельный с крупой	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	0	0	1,16	0,00	12,40	0,40
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,08	0,74	0	0	17,42	0	0	0	0	0	17,02	2,45
520,08	Картофельное пюре со сл. маслом	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,47	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078		202,2	0	10,0	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	10,010	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,74	35,29	98,68	760,32	0,30	0,41	24,14	0,21	0,13	239,99	273,94	0,81	0,03	276,84	0,04	92,0	5,82

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Возраст:
т:

12-18
лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
	Фрукт порционно/банан	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	0,02	5	0	0,33	25	18,33	0	0	0,09	8	14,17	0,5
53,25	Салат из белокачанной капусты с огурцами с раст/м	60	0,77	3,04	2,26	30,93	0,02	0,02	1,3	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
83,03	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне																		
171,05	Каша гречневая отварная со сливочном маслом	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,08	0,74	0	0	17,42	0	0	0	0	0	17,62	2,45
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,88	26,74	107,13	742,89	0,45	0,23	24,04	0,11	0,37	152,75	290,66	0,97	0,51	137,34	8,53	74,23	5,43

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: Образовательные учреждения

вторни
к

**Возрас
т:**

**12-18
лет**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
3.01	Гастрономия/ Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,0	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
72,22	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
208	Суп картофельный с макаронными изд с птицей	200/10	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,1	6,6	0,01	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3	0	0
345,24	Каша «Дружба» со сл. маслом	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	0	0	55,1	0,30
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,8	0,07	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,37	22,66	108,63	710,47	0,40	0,30	23,40	0,16	0	296,30	393,23	1,42	0,04	67,85	0,39	78,28	2,43

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: Образовательные учреждения

среда

**Возраст:
т:**

**12-18
лет**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
28,01	Фрукт порционно/Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно Огурец	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,01	0,00	0,4	0,000	0	3,4	0,00	0,034	0,01	2,8	0,00	2,80	0,00
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,01	38,60	0,80
520,08	Картофельное пюре со сл. маслом	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,47	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
66235,01	Рыба запеченная с овощами	80	16,16	9,66	1,66	157,8	0,16	0,14	2,10	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,10	27,96	97,79	721,06	0,70	0,61	25,05	0,12	0,31	273,80	376,21	0,88	0,03	293,46	0,23	102,30	3,30

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)**

четвер
г
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 **Возраст: 12-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
66112	Кондитерское изделие/ ВАФЛИ	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,17	0	0,4	0,08
3.01	Гастрономия. Сыр порционно	10	2,32	2,195	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,00	3,50	0,10
20,14	Салат из свеклы, запр. р/маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,01	0,01	0,01	12,58	0,80
204	Суп картофельный с крупой	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	0	0	1,16	0,00	12,40	0,40
291,33	Плов с птицей	230	16,5	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407.,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078		202,2	0	10,0	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,79	29,18	120,01	236,60	0,31	0,29	25,59	0,16	0,08	203,18	375,45	0,91	0,12	276,91	0,07	91,13	4,02

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: Образовательные учреждения пятница

Неделя: 2							Возраст т:					12-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак (полноценный рацион питания)																			
	Фрукт порционно/банан	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	0,02	5	0	0,33	25	18,33	0	0	0,09	8	14,17	0,5
20,02	Помидор натуральный порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	0,01	5	0,002	0,0	2,8	0,5	0,004	0,08	58	0,04	4	0,18
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	200/10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	0	0	1,16	0,00	12,40	0,40
332,02	Макаронные изд. отварные со слив. маслом	150	5,70	3,47	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,08	0,74	0	0	17,42	0	0	0	0	0	17,62	2,45
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,01	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,01	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,86	23,04	104,19	708,40	0,24	0,18	22,29	0,09	0,45	110,50	129,55	0,75	0,09	167,65	8,13	57,51	4,14

« УТВЕРЖДАЮ»
Директор Новоалгашинской средней школы
МО «Цильнинский район» Ульяновской области
_____ Н.М.Утриванова
«31»августа 2022 г
Приказ № 103/8

**Десятидневное меню
горячих школьных завтраков
в Новоалгашинской средней школе МО «Цильнинский район»
Ульяновской области
с 31 августа 2022 года**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

