

Утверждаю:

Директор: Чернухина /Н.В.Чернухина/

" 31 " августа 2022г.
Приказ 100-ос

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей в
муниципальном казённом общеобразовательном учреждении Валгусская средняя школа
имени И.М. Марфина Инзенского района Ульяновской области
на 2022 - 2023 учебный год за счет средств местного бюджета (12-18 лет)**

с. Валгуссы

2022

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МКОУ Валгусская СПШ имени И.М. М

понедельник

Неделя: 1

Возраст:

за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
171	Гречка отварная с с/м	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,60	0,40	0,00	22,90	0,01	12,00	0,40
294	Котлета рубленая из птицы	85	12,5	14,1	8,4	220,5	0,1	0	0,5	0	0	33,3	130,6	0	0	0	0	21,2	1,2
5,01	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,00	14,00	28	0	0,01	0,007	0,0000	0	6,00	0,00	0,6	0,0	15,83	0	0,0	0,40
43	Салат из белокачанной капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	0,07	21,0	0,00	0,00	26,80	14,83	9,51	0,29	285,37	2,850	7,90	0,32
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
Итого за Обед			24,5	24,8	89,9	640,8	0,4	0,1	21,5	0,0	0,0	89,5	359,7	11,2	0,3	330,6	2,9	54,3	2,8
Итого в день			24,510	24,810	89,900	640,810	0,410	0,137	21,477	0,030	0,040	89,480	359,740	11,240	0,293	330,600	2,870	54,260	2,760
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			31,8%	31,4%	26,8%	27,3%	34,2%	9,8%	35,8%	4,3%	4,0%	8,1%	32,7%	374,7%	97,7%	30,1%	287,0%	21,7%	23,0%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М.] вторник

Неделя: 1

Возраст:

за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
88	Пш из свежей	200	1,4	3,9	6,8	67,8	0,05	0,05	14,77	0,00	0	34,7	38,1	49,2	0,2	38,30	0,0	17,8	0,64
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион)			4,78	4,32	31,82	185,13	0,09	0,07	14,77	0,00	0,00	43,84	72,81	49,93	0,20	44,80	0,01	30,96	1,08
Итого в день			4,78	4,32	31,82	185,13	0,09	0,07	14,77	0,00	0,00	43,84	72,81	49,93	0,20	44,80	0,01	30,96	1,08
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			6,2%	5,5%	9,5%	7,9%	7,5%	5,0%	24,6%	0,0%	0,0%	4,0%	6,6%	1664,3%	67,7%	4,1%	1,0%	12,4%	9,0%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М.]

среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
202	Макаронные изделия отварные (с с/м)	150	7,28	7,71	40,61	260,95	0,06	0,03	0	21,000	0,04	16,2	37,17	1,11	0,00	93,86	0,08	10,86	1,09
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,00	0,85	39,00	0,00	43,90	106,70	0,00	0,00	0,00	0,000	21,60	0,96
23	Салат из белокачанной капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	0,07	21,0	0,00	0,00	26,80	14,83	9,51	0,29	285,37	2,850	7,90	0,32
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,00	14,00	28	0	0,01	0,007	0,0000	0	6,00	0,00	0,6	0,0	15,83	0	0,0	0,40
Итого за Обед (полноценный рацион)			20,580	21,000	96,540	628,820	0,170	0,127	21,827	60,000	0,040	102,070	193,410	11,950	0,293	401,560	2,940	53,520	3,210
Итого в день			20,6	21,0	96,5	628,8	0,2	0,1	21,8	60,0	0,0	102,1	193,4	12,0	0,3	401,6	2,9	53,5	3,2
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			26,7%	26,6%	28,8%	26,8%	14,2%	9,1%	36,4%	8571,4%	4,0%	9,3%	17,6%	398,3%	9,8%	36,5%	294,0%	21,4%	26,8%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М.] четверг

Неделя: 1

Возраст:

за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			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
Обед (полноценный рацион питания)																			
436	Жаркое по - домашнему	80/150	7,33	12,3	14,91	284,6	0,08	0	5,38	00,18	0	13,12	223	0	0	0	0	17,4	1,64
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
60	Салат из моркови с цитрусами	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,03	0,03	11,00	0,00	0,0	25,60	25,45	0,00	0,05	10,70	0,02	7,15	0,34
349	Компот из смеси	200	0,04	0,09	24,76	94,2	0,01	0	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0	0,45	0	0	0,18
Итого за Обед (полноценный рацион)			11,41	12,87	73,79	534,68	0,16	0,05	17,46	0,18	0,00	54,30	286,76	0,73	0,05	17,65	0,03	37,71	2,60
Итого в день			11,4	12,9	73,8	534,7	0,2	0,1	17,5	0,2	0,0	54,3	286,8	0,7	0,1	17,7	0,0	37,7	2,6
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			14,8%	16,3%	22,0%	22,8%	13,3%	3,6%	29,1%	26,2%	0,0%	4,9%	26,1%	24,4%	1,8%	1,6%	3,0%	15,1%	21,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М.]

пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
291	Плов из птицы	150	12,70	7,85	26,80	229,00	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
52	Салат из свеклы с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	5,7	0,00	0,00	21,09	24,58	0,80	0,40	18,50	0,010	12,54	0,80
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,00	14,00	28	0	0,01	0,007	0,0000	0	6,00	0,00	0,6	0,0	15,83	0	0,0	0,40
Итого за Обед (полноценный рацион)			17,14	11,91	70,85	430,67	0,25	0,15	10,40	0,00	0,00	67,88	274,48	2,23	0,50	98,90	0,06	77,95	3,60
Итого в день			17,1	11,9	70,9	430,7	0,3	0,2	10,4	0,0	0,0	67,9	274,5	2,2	0,5	98,9	0,1	78,0	3,6
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			22,3%	15,1%	21,1%	18,3%	20,8%	10,7%	17,3%	0,3%	0,0%	6,2%	25,0%	74,2%	16,5%	9,0%	6,2%	31,2%	30,0%

Рацион: МКОУ Валгусская СШ имени И.М. Марфина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Неделя: 2

Возраст:

за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
202	Макаронные изделия отварные (с с/м)	150	7,28	7,71	40,61	260,95	0,06	0,03	0	21,000	0,04	16,2	37,17	1,11	0,00	93,86	0,08	10,86	1,09
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,06	0	0,85	39,0	0	43,9	106,7	0	0	0	0	21,60	0,96
60	Салат из моркови с цитрусовыми	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	0	3,2	0,04	0	24,0	49,0	0	0	0	0	33	0,6
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,00	14,00	28	0	0,01	0,007	0,0000	0	6,00	0,00	0,6	0,0	15,83	0	0,0	0,40
Итого за Обед			20,8	28,1	100,5	709,3	0,2	0,1	4,1	60,0	0,0	99,3	227,6	2,4	0,0	116,2	0,1	78,6	3,5
Итого в день			20,830	28,050	100,450	709,280	0,200	0,060	4,057	60,040	0,040	99,270	227,580	2,440	0,006	116,190	0,090	78,620	3,490
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			27,1%	35,5%	30,0%	30,2%	16,7%	4,3%	6,8%	8577,1%	4,0%	9,0%	20,7%	81,3%	2,0%	10,6%	9,0%	31,4%	29,1%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М. Марфина

вторник

Неделя: 2

Возраст:

за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (полноценный рацион питания)																			
171	Гречка отварная с с/м	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,60	0,40	0,00	22,90	0,01	12,00	0,40
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0	0	0,92	0	0	21,81	0	0	0	0	0	22,03	3,06
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,00	14,00	28	0	0,01	0,007	0,0000	0	6,00	0,00	0,6	0,0	15,83	0	0,0	0,40
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0	0	5,76	0	0	18,72	0	0	0	0	0	11,7	0,5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,55	30,47	83,57	664,83	0,30	0,07	6,69	0,03	0,04	69,91	214,31	1,73	0,01	45,23	0,02	58,89	4,80
Итого в день			26,55	30,47	83,57	664,83	0,30	0,07	6,69	0,03	0,04	69,91	214,31	1,73	0,01	45,23	0,02	58,89	4,80
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			34,5%	38,6%	24,9%	28,3%	25,0%	5,0%	11,1%	4,3%	4,0%	6,4%	19,5%	57,7%	2,0%	4,1%	2,0%	23,6%	40,0%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

среда

Сезон:

Возраст:

за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (полноценный рацион питания)																			
302	Рис отварной с с/м	150	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,058	38,95	0,055	27,89	0,59
294	Котлета рубленая из птицы	85	12,5	14,1	8,4	220,5	0,1	0	0,5	0	0	33,3	130,6	0	0	0	0	21,2	1,2
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
43	Салат из белокачанной капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	0,07	21,0	0,00	0,00	26,80	14,83	9,51	0,29	285,37	2,850	7,90	0,32
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,00	14,00	28	0	0,01	0,007	0,0000	0	6,00	0,00	0,6	0,0	15,83	0	0,0	0,40
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,630	21,520	91,500	613,610	0,180	0,117	21,477	0,040	0,040	90,220	259,520	11,030	0,348	346,650	2,915	70,150	2,950
Итого в день			20,6	21,5	91,5	613,6	0,2	0,1	21,5	0,0	0,0	90,2	259,5	11,0	0,3	346,7	2,9	70,2	3,0
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			26,8%	27,2%	27,3%	26,1%	15,0%	8,4%	35,8%	5,7%	4,0%	8,2%	23,6%	367,7%	11,6%	31,5%	291,5%	28,1%	24,6%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

четверг

Неделя: 2

Возраст:

за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			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
Обед (полноценный рацион питания)																			
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0	0	18,69	0	0	43,74	0	0	0	0	0	28,77	1,08
234	Котлеты или биточки рыбные	75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	0	3,35	0,01	0,0	52,11	238,46	0,0	0,0	0,00	0,00	59,77	0,96
70	Овощи натуральные солёные	50	1	0,4	2,3	21	0	0	5	0	0	11,5	0	0	0	0	0	7	0,3
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,00	14,00	28	0	0,01	0,007	0,0000	0	6,00	0,00	0,6	0,0	15,83	0	0,0	0,40
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,71	18,28	66,75	497,83	0,14	0,03	27,05	0,01	0,00	122,53	273,17	1,33	0,00	22,33	0,01	108,70	3,18
Итого в день			21,7	18,3	66,8	497,8	0,1	0,0	27,0	0,0	0,0	122,5	273,2	1,3	0,0	22,3	0,0	108,7	3,2
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			28,2%	23,1%	19,9%	21,2%	11,7%	2,1%	45,1%	1,4%	0,0%	11,1%	24,8%	44,3%	0,1%	2,0%	1,0%	43,5%	26,5%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

Неделя: 2
 пятница

Сезон:
 Возраст: за счет средств местного бюджета (12-18 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед (полноценный рацион питания)																			
82/107	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	0	0	8,56	0	0	25,04	0	0	0	0	0	27,44	1,1
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
376	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,00	14,00	28	0	0,01	0,007	0,0000	0	6,00	0,00	0,6	0,0	15,83	0	0,0	0,40
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			11,24	8,99	56,17	321,75	0,04	0,03	8,57	0,00	0,00	40,22	34,71	1,33	0,00	22,33	0,01	40,60	1,94
Итого в день			11,2	9,0	56,2	321,8	0,0	0,0	8,6	0,0	0,0	40,2	34,7	1,3	0,0	22,3	0,0	40,6	1,9
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			14,6%	11,4%	16,8%	13,7%	3,3%	2,1%	14,3%	0,0%	0,0%	3,7%	3,2%	44,3%	0,1%	2,0%	1,0%	16,2%	16,2%