

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Межрегионального

управления № 120

ФМБА России

И.А.Кемский

«18» \_\_\_\_\_ 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «ООШ №269»

И.В.Матюк

«15» \_\_\_\_\_ 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУО

«Кинешемское МАУО Александровск»

А.И.Ложкина

«17» \_\_\_\_\_ 2020 г.



## ПРИМЕРНОЕ

Двенадцатидневное меню

завтраков и обедов для детей 7-11, 12-18 лет

для муниципальных средних общеобразовательных школ

на 2020-2021 учебный год.

2020 год

№	Наименование	Химический состав												Материальные вещества, мг																	
		Валовый				Жирный				Углеводы				Энергетический состав				Мг				Св				Рс					
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		
120	Суп мясной с макаронными изделиями (картофель)	200	250	3,4	4,23	3,82	4,78	16,56	20,7	14,2	142,75	0,09	0,11	0,91	1,14	0,01	0,01	0,18	0,22	137,98	172,48	24,14	30,18	161,62	202,03	137,98	172,48				
383	Магги с колбасой	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,02	0,02	0,38	0,38	0,01	0,01	0,05	0,05	117,86	117,86	15,52	15,52	121,24	121,24	0,56	0,56				
14	Масло сливочное топленое	10	10	0,05	0,05	0,25	0,25	0,08	0,08	74,8	74,8	0	0	0	0	0,06	0,06	0	0	1,9	1,9	0,04	0,04	1,2	1,2	20	20	20	20		
37	Салат из огурцов с заливкой сметаной	100/2	100/2	0,67	0,67	8,86	8,86	2,9	2,9	94	94	0,01	0,01	1,65	1,62	0	0	4,34	4,34	28,33	28,33	10,13	10,13	24,89	24,89	0,48	0,48				
182	Суп картофельный с фасолью (густой/блужон овощной)	230	300	5,08	6,09	5,35	6,62	23,85	28,62	163,73	196,5	0,16	0,19	1,13	1,36	0,01	0,01	0,21	0,25	69,01	83,84	9,2	11,04	28,43	34,12	1,74	2,09				
243	Сосиски отварные с соусом сметанным	80	100	7,52	9,4	18,72	23,4	0,8	1	201,6	252	0	0	0,03	0,04	0	0	0,45	0,57	100,06	125,07	12,13	15,16	24,29	30,36	1,23	1,54				
136	Жульен из грибов	150	200	3	4	10,05	13,4	12,3	16,4	151,5	202	0,045	0,06	56,325	75,1	0	0	0,3	0,4	69,96	93,28	37,429	49,9	91,47	121,96	1,425	1,9				
108	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	200	200	0,16	0,16	2,43	2,43	2,9	2,9	116,6	116,6	0,03	0,03	3,6	3,6	0,14	0,14	0,2	0,2	22,46	22,46	12,6	12,6	21,5	21,5	0,55	0,55	0,54	0,54		
386	Простокваша фруктовая	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,8	9,8	119	119	0,06	0,06	1,6	1,6	0,04	0,04	0	0	192	192	32	32	23,6	23,6	0,16	0,16				
385	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	6,6	6,6	9,9	9,9	122	122	0,04	0,04	1,2	1,2	0,04	0,04	0	0	182	182	28	28	23,2	23,2	0,2	0,2				
38	Салат из помидоров с луком и салатной смесью	100/2	100/2	0,89	0,89	7,87	7,87	2,05	2,05	89	89	0,03	0,03	3,68	3,68	0	0	4,59	4,59	17,9	17,9	14,08	14,08	18,89	18,89	0,57	0,57				
82	Вареники со сметаной	250/10	300/10	1,825	2,19	4,9	5,88	18,24	18,24	112,25	134,7	0,04	0,05	10,86	13,03	0,01	0,01	2,55	3,06	51,77	62,12	79,62	47,54	47,82	57,38	1,05	1,26				









№ рецептура	Наименование	Выход, т		Химический состав												Энергетическая ценность, ккал												Витаминный состав, мг												Минеральные вещества, мг											
		7-11 лет		11-18 лет		Белок		Жир		Углевод		Водорастворимый		Неклетчатка		В1		С		А		Е		Р		Mg		Ca		Fe																					
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет																				
292	Грица, тушеная с оливками Панчетто из соуса Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	80/150	100/18/10	38,44	46,24	39,74	48,07	18,02	22,46	583,6	707,6	0,1	0,12	3,89	4,83	0,06	0,07	4,92	6,13	367,76	444,37	62,78	76,73	77,11	94,05	3,47	4,51	0,15	0,15	1,08	1,17																				
		200	200	0,18	0,18	0	0	21,08	21,08	80,6	80,6	0,01	0,01	2	1,2	0	0	0	0	5,4	5,4	3	3	5	5	0,15	0,15	1,08	1,17																						
		30	30+2	2,43	4,86	0,39	0,78	13,68	27,36	69,3	138,6	0,08	0,16	0	0	0	0	0	0	1,14	2,28	76,2	152,4	22,2	44,4	12,9	25,8	0,54	1,08	1,17																					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ ОБЕД	ИТОГО	46,27	57,54	42,23	55,34	94,71	121,11	258,1	328,2	0,35	0,48	12,39	14,49	0,13	0,18	0,29	0,48	9,84	14,09	466,96	566,28	167,89	214,9	127,94	170,04	6,66	8,69	13,59	13,59																						
		77,41	84,08	70,2	80	190,83	221,89	174,62	1924,5	1,61	1,74	16,26	20,25	0	0	0	0	10,48	13,96	244,52	374,5	107,24	149,74	145,83	190,52	5,69	6,93																								
		19,45	15,21	18,55	23,01	116,25	141,69	462,35	823,5	1,61	1,74	16,26	20,25	0	0	0	0	10,48	13,96	244,52	374,5	107,24	149,74	145,83	190,52	5,69	6,93																								
165 376,4	Запеканка овсяная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200	250	6,32	8,65	16,36	20,33	47,02	58,78	362	452,5	0,18	0,23	13,96	19,95	0	0	0,34	1,68	171,1	213,88	81,16	101,45	127,14	158,93	2,8	3,5	0,7	0,7	1,08																					
		200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	8,22	8,22	3,64	3,64	5,29	5,29	0,7	0,7	0,7	0,7																						
		30	30+2	2,43	4,86	0,39	0,78	13,68	27,36	69,3	138,6	0,08	0,16	0	0	0	0	0	0	1,14	2,28	76,2	152,4	22,2	44,4	12,9	25,8	0,54	1,08	1,17																					
386	Протеиновый фреш... Обед	200		5,6	6,4	6,4	6,4	9,8		119		0,06	0,06	1,6		0,04		0		192		32		236		0,16																									
		100/2	100/2	1,5	1,5	4,47	4,47	8,73	8,73	81,1	81,1	0,02	0,02	10,12	10,12	0	0	2,12	2,12	26,89	26,89	12,88	12,88	43,51	43,51	1,05	1,05																								
		250	300	2,28	2,73	5,45	6,54	16	19,2	122,25	146,7	0,05	0,06	6,26	7,51	0,02	0,02	2,39	2,87	71,55	85,86	30,89	37,07	38,89	46,67	0,79	0,95																								
52	Салат из капусты, картофеля завтрак	100/2	100/2	1,5	1,5	4,47	4,47	8,73	8,73	81,1	81,1	0,02	0,02	10,12	10,12	0	0	2,12	2,12	26,89	26,89	12,88	12,88	43,51	43,51	1,05	1,05																								
		250	300	2,28	2,73	5,45	6,54	16	19,2	122,25	146,7	0,05	0,06	6,26	7,51	0,02	0,02	2,39	2,87	71,55	85,86	30,89	37,07	38,89	46,67	0,79	0,95																								
		100/2	100/2	1,5	1,5	4,47	4,47	8,73	8,73	81,1	81,1	0,02	0,02	10,12	10,12	0	0	2,12	2,12	26,89	26,89	12,88	12,88	43,51	43,51	1,05	1,05																								
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (Гренок)	120	140	9	13,5	4,3	6,45	4,8	7,2	94	141	0,09	0,1	3,62	4,22	0,01	0,01	3,6	4,2	138,81	161,93	29	33,83	39,98	36,14	1,04	1,21																								
		180	200	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,8	74,8	0	0	0	0	0,06	0,06	0	0	1,9	1,9	0,04	0,04	0	0	0	0	20	20																						
		200	200	0,68	0,68	0	0	35,26	35,26	143,8	143,8	0,02	0,02	48	48	0	0	0,34	0,34	3,12	3,12	3	3	0,34	0,34	4,79	4,79																								
312	Напиток для похудения шпината Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Варенье	30	30+2	2,43	4,86	0,39	0,78	13,68	27,36	69,3	138,6	0,08	0,16	0	0	0	0	0	1,14	2,28	76,2	152,4	22,2	44,4	12,9	25,8	0,54	1,08	1,17	1,17																					
		30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	12,54	12,54	54,3	54,3	0,05	0,05	0	0	0	0	0,66	0,66	47,4	47,4	48,3	48,3	0	0	1,17	1,17																								
		50	50	1,5	1,5	1,9	1,9	40,55	40,55	171,05	171,05	1,35	1,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25	0,25	0,5	0,5	1,64	1,64																								
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ ОБЕД	ИТОГО	17,92	25,3	23,72	26,85	91,09	110,37	439,55	780,3	0,31	0,41	68	69,85	0,09	0,09	10,25	12,47	12,47	12,47	384,88	479,52	146,3	179,51	124,61	152,46	29,38	30,25																								
		33,97	40,51	48,17	49,85	217,14	282,06	1420,9	1602,45	1,98	2,14	85,86	90,1	0,13	0,09	20,73	26,42	813,4	894,02	285,55	329,25	508,44	342,97	35,23	37,18																										
		17,92	25,3	23,72	26,85	91,09	110,37	439,55	780,3	0,31	0,41	68	69,85	0,09	0,09	10,25	12,47	12,47	12,47	384,88	479,52	146,3	179,51	124,61	152,46	29,38	30,25																								