

Утверждаю
 Директор МБОУ «Зауральная СОШ»
 А.А. Попова
 2023 г.



Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Зауральная СОШ»
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 – 2011 гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт-Питер. 2008 г.

Возрастная категория для детей 12 - 18 лет
 Сезон весенне-летний
 Режим питания: понедельник-пятница - завтрак с 09.00 до 11.20
 понедельник-пятница - обед с 13.30 до 14.00
 понедельник-пятница - полдник 15.30
 Исполнитель: Табаева О.П. шеф – повар

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	16,3	0,05	16,6	0,0	0,0	26,6	15,0	18,3	3,6	338	2011
СОК ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ	200	3,39	1,39	103,8	0,06	40,0	0,0	0,4	106,7	17,2	17,2	3,17	388	2011
Итого за прием пищи:	350	3,99	1,99	120,1	0,11	56,6	0,0	0,4	133,3	32,2	35,5	6,77		
2 завтрак														

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2 завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,9	0,0	72,0	0,006	0,14	26,6	0,0	176,0	7,0	100,0	0,2	15	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,5	15,4	78,6	0,0	0,02	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,28	376	2011
Итого за прием пищи:	250	7,01	6,42	30,4	210,6	0,006	0,19	26,6	0,0	192,8	12,3	122,3	0,78		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2 завтрак															
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,7	2,26	13,94	62,9	0,02	0,0	13,0	0,26	8,2	82,9	17,4	3,0	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,28	376	2011
Итого за прием пищи:	220	1,77	2,28	28,94	120,9	0,02	0,03	13,0	0,26	19,3	84,3	20,2	3,28		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2 завтрак															
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,5	62,0	0,0	1,3	0,0	0,0	24,8	10,7	14,1	1,4	377	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,0	88,3	0,0	0,1	0,1	0,1	187,0	7,0	100,0	0,2	15	2011
Итого за прием пищи:	240	5,3	4,5	15,5	150,3	0,0	1,4	0,1	0,1	211,8	17,7	114,1	1,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2 завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,9	0,0	72,0	0,006	0,14	26,6	0,0	176,0	7,0	100,0	0,2	15	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,5	15,4	78,6	0,0	0,02	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,28	376	2011
Итого за прием пищи:	250	7,01	6,42	30,4	210,6	0,006	0,19	26,6	0,0	192,8	12,3	122,3	0,78		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2 завтрак															
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,7	2,26	13,94	62,9	0,02	0,0	13,0	0,26	8,2	82,9	17,4	3,0	ПП	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	388	2011
Итого за прием пищи:	220	2,7	2,46	34,14	149,5	0,04	4,0	13,0	0,46	22,2	96,9	25,4	5,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
2 завтрак															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	16,3	70,5	0,05	16,6	0,0	0,0	26,6	15,0	18,3	3,6	338	2011
СОК ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ	200	3,39	1,39	103,8	74,8	0,06	40,0	0,0	0,4	106,7	17,2	17,2	3,17	388	2011
Итого за прием пищи:	350	3,99	1,99	120,1	145,3	0,11	56,6	0,0	0,4	133,3	32,2	35,5	6,77		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2 завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,9	0,0	72,0	0,006	0,14	26,6	0,0	176,0	7,0	100,0	0,2	15	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,5	15,4	78,6	0,0	0,02	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,28	376	2011
Итого за прием пищи:	250	7,01	6,42	30,4	210,6	0,006	0,19	26,6	0,0	192,8	12,3	122,3	0,78		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2 завтрак															
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,5	62,0	0,0	1,3	0,0	0,0	24,8	10,7	14,1	1,4	377	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,0	88,3	0,0	0,1	0,1	0,1	187,0	7,0	100,0	0,2	15	2011
Итого за прием пищи:	240	5,3	4,5	15,5	150,3	0,0	1,4	0,1	0,1	211,8	17,7	114,1	1,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2 завтрак															
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,7	2,26	13,94	62,9	0,02	0,0	13,0	0,26	8,2	82,9	17,4	3,0	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,28	376	2011
Итого за прием пищи:	220	1,77	2,28	28,94	120,9	0,02	0,03	13,0	0,26	19,3	84,3	20,2	3,28		