

МЕНЮ

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор: _____ Р.В.Орлова

01.09.2024г.

1-го разового питания (завтрак)

5 - 9 класс

возраст 11 - 15 лет

Муниципального общеобразовательного учреждения

"Литвиновская основная общеобразовательная школа"

2024-2025 учебный год

Всего обучающихся на 01.09.2024г. - 10 человек.

Количество обучающихся начальной школы - 1 человек. Стоимость питания обучающихся начальной школы - 71.82 руб. (с 01.09.2024г.)

с 18.09.2024г.-92.45руб. (Приказ №34-ОД от 18.09.2024г.)

Количество обучающихся основной школы, находящихся в ТЖС - 4 человека. Стоимость питания - 71,82руб.

Количество обучающихся основной школы, питающиеся за родительскую плату -5 человек. Стоимость питания -60,00руб

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом	220	5.10	10.72	33.12	251.00	0.06	15.78		2.35	130.09		30.12	0.47
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.78	0.11			139.20		9.45	0.49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр	15												
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.06	1.80	-		28.36		10.28	1.90
б/н	Конфеты	20	1.28	6.92	11.00	108.66	0.01	-			1.00		2.00	0.28
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00		10.00			16.00		9.00	2.20
ИТОГО:			12.74	26.50	96.63	678.26								
ИТОГО за день:														

Средние показания задень	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	0.00	0.00	0.00	678,,26

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	
Завтрак													
523	Гуляш	100	7.54	6.24	1.26	156.94	0.09	0.72			9.78		
б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80		
202	Макаронные изделия отварные	180	5.48	4.17	33.26	196.31	0.07			0.97	11.18		
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.06	1.80	-		28.36		
502	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.44	7.71	37.50	0.03	-				18.50	-
493	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	36.00	54.30	0.21	0.09			40.50		
ИТОГО:			16.38	11.37	106.43	561.37							
ИТОГО за день:													

Средний показатель за день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	16.38	11.37	106.43	561.37

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 - 15 лет

вещества (мг.)	
Mg	Fe
	2.42
	0.11
21.12	0.88
10.28	1.90
-	0.50
	0.12

--	--

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
Завтрак										
306	Котлета, мясная рубленая (полуфабрикат)	80	12.88	10.48	5.28	167.20				
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.50				
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	-	-
ИТОГО:			23.27	17.81	66.65	519.70				
ИТОГО за день:										

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	23.27	17.81	66.65	519.70

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

Минеральные вещества (мг.)			
Ca	P	Mg	Fe
14.82		135.83	4.56
11.10	16.48	1.40	0.28

среда
первая
осенне-
зимний

11 - 15 лет



День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Мин
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са
Завтрак											
288	Куриные окорочка отварные	100	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50			56.00
194	Рис отварной	180	4.284	7.2	0.396	226.584	0.0289	0			1.373
б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80
502	Хлеб пшеничный	15	1.11	0.44	7.71	37.50	0.03	-			18.50
493	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	36.00	54.30	0.21	0.09			40.50
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	-	-	11.10
ИТОГО:			29.90	33.84	59.93	708.10					
ИТОГО за день:											

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	29.90	33.84	59.93	708.10

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 -15 лет

Максимально допустимые вещества (мг.)		
P	Mg	Fe
167.10	20.28	1.82
		0.5968
		0.11
-	-	0.50
		0.12
	1.40	0.28

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная
категория: 11-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные в	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
Завтрак												
77	Рыба припущенная (минтай, хек, пикша)	100	30.00	14.50	2.17	259.17	0.17	0.26		0.48	18.58	195.68
174	Пюре картофельное	180	2.86	5.81	16.45	149.38	0.09	5.83			15.58	
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00		0.03	-	-	11.10	
493	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	36.00	54.30	0.21	0.09			40.50	
ИТОГО:			34.91	20.69	93.45	654.68						
ИТОГО за день:												

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	34.91	20.69	214.97	654.85

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная
категория: 11-15 лет

вещества (мг.)	
Mg	Fe
	0.59
	0.35
1.40	0.28
	0.12



День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
Завтрак										
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.98	10.42	25.00	222.38	0.10	0.90		
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.78	0.11		
	Хлеб пшеничный	30								
	Масло сливочное	5								
	Сыр	15								
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	
ИТОГО:			17.50	22.26	57.41	497.98				
ИТОГО за день:										
	Средние показания на день				пищевые вещества			энергет. ценн. ккал		
					Б	Ж	У			
	Потребность по Сан ПиН (60-70%)				46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645		
	По меню				17.50	22.26	57.41	497.98		

Минеральные вещества (мг.)			
Ca	P	Mg	Fe
184.48			1.50
139.20		9.45	0.49
152.22	124.56	21.34	4.06

День: понедельник

Неделя: вторая
осенне-

Сезон: зимний

Возрастная
категория: 11 - 15 лет

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 - 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca
Завтрак											
54	Салат из свёклы отварной с яблоками	60	0.65	3.65	6.72	62.34					
98	Жаркое по домашнему	200	15.00	16.00	16.26	270.66	0.01	1.28			6.38
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60		0.90	-		14.18
493	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	36.00	54.30	0.21	0.09			40.50
493	Вода питьевая	319									
ИТОГО:			21.41	28.61	113.11	656.90					
ИТОГО за день:											

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	50.25	59.25	217.43	1523.07

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 - 15 лет

неральные вещества (мг.)		
P	Mg	Fe
		0.28
	5.14	0.95
		0.12

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca
Завтрак											
523	Гуляш	100	7.54	6.24	1.26	156.94	0.09	0.72			9.78
194	Рис отварной	180	4.284	7.2	0.396	226.58	0.0289	0			1.373
б/н	Огурец свежий	35	0.11	-	0.32	1.72		1.23			2.80
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	-	-	11.10
493	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	36.00	54.30	0.21	0.09			40.50
ИТОГО:			13.98	13.82	52.98	499.54					
ИТОГО за день:											

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	13.98	13.82	52.98	499.54

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

неральные вещества (мг.)		
Р	Mg	Fe
		2.42
		0.5968
		0.11
	1.40	0.28
		0.12

среда
вторая
осенне-
зимний

11-15 лет

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минераль ные
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са
Завтрак											
306	Котлета, мясная рубленая (полуфабрикат)	80	12.88	10.48	5.28	167.20					
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.50					14.82
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	-	-	11.10
ИТОГО:			23.27	17.81	66.65	519.70					
ИТОГО за день:											

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	23.27	17.81	66.65	519.70

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

P	Mg	Fe

	135.83	4.56
	1.40	0.28

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
						Завтрак				
69	Винегрет с сельдью	100	1.36	6.18	8.44	125.10	0.06	10.25	-	-
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	-	-
493	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	36.00	54.30	0.21	0.09		
2	Хлеб пшеничный с маслом	25	3.70	8.50	26.25	155.00				
ИТОГО:			7.11	15.06	85.69	394.40				
ИТОГО за день:										

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	7.11	15.06	85.69	394.40

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

Минеральные вещества (мг.)			
Ca	P	Mg	Fe
23.20	44.97	20.75	0.85
11.10		1.40	0.28
40.50			0.12
8.40		4.20	0.35

пятница
вторая
осенне-
зимний

11-15 лет

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков для общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40.00
Хлеб пшеничный	150	150	70.00
Мука пшеничная	15	15	2.00
Крупы, бобовые	45	45	49.00
Макаронные изделия	15	15	52.50
Картофель	250 <*>	188	100.00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	121.05
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	135.70
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20.00
Соки плодовоовощные, напитки	200	200	
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	150.00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат.	40 (51)	35	
Рыба-филе	60	58	
Колбасные изделия	15	14.7	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	411.00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	
Сыр	10	9.8	16.00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	
Масло сливочное	30	30	19.50
Масло растительное	15	15	10.00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	2.10
Сахар <***>	40	40	26.00
Кондитерские изделия	10	10	20.00

Чай	0.4	0.4	
Какао	1.2	1.2	4.00
Дрожжи хлебопекарные	1	1	
Соль	5	5	5.00

уемы для
мелкий

з 10 дней
в Г, мл, нетто
7-11 лет
40.00
70.00
2.00
49.00
52.50
75.00
69.75
125.00
37.00
106.00
400.00
15.00
19.50
10.00
2.10
26.00
20.00

4.00
5.00