Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Нешкан»

Подписано: Тонкова СМ
DN: cn=Тонкова СМ, c=RU, o=МБОУ "ЦО с. Нешкан", ou=ЦО, email=schoolneshkan@yandex.ru
Местоположение: с. Нешкан, Чукотский район, Чукотский АО, ул. Комсомольская, д. 8
Дата: 2023.08.25 15:30:54 +12:00

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ЦО с.Нешкан»
_____ /Тонкова С.М./
«24» 08 2023 г.

Примерное меню

на 10 дней для организации питания обучающихся

МБОУ «ЦО с. Нешкан» в 2023-2024 уг

Нешкан
2023

1.	Голунов Л.Е., Лабзин М.Т. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», издание шестнадцатое, исправленное и дополненное «Профи» Санкт – Петербург, 2019 г.
2.	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2021 г.
3.	Скурихин И.М. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» М.: Де Липринт, 2018 г.

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное цикличное меню

Рацион: Школа **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **7 -11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
289	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	2,8	7,3	26,3	191,3	0,1	0,5	0,1		90,5	200,3	27,5	0,9
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
004	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
25	Сыр (порциями)	50	13,4	13,7		180,5		1,4	0,1		520	272		
Итого за Завтрак 7-11 лет		**500**	23,6	25,1	71,8	608,3	0,2	2,4	0,2	0,0	737,1	630,9	63,3	2,2
Обед 7-11 лет бесплатные														
33	Салат из свеклы отварной	100	1,6	5	10,2	90,1		9,4			35,6	50,0	41,4	1,4
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4	8,6	75,1	0,1	26,9			23,1	41,0	17,8	0,8
114	Купеческая каша	200	17,2	13,8	37,6	385,4	0,3	1,4			66,9	551,0	84,4	7,9
004	Хлеб пшеничный	110	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
239	Компот из кураги	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**860**	28,87	23,87	140,0	921,8	0,63	38,5	0,0	0,0	188,6	723,7	201,2	14,65
Полдник 7-11 лет														
278	Кольцо сдобное	100	8,8	11,1	44,4	300,6	0,1	0,2	0,1		75,8	141,6	26,5	1,6
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	9,2	11,1	60,5	362,6	0,1	0,4	0,1	0,0	91,5	158,1	37,1	3,3
Итого за день			61,67	60,07	272,3	1892,7	0,93	41,3	0,3	0,0	1017,2	1512,7	301,6	20,15

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **7 – 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
469	Творожная запеканка с сгущённым молоком	250	27,43	18,97	40,24	590,64	0,1	3,97	102,1	0,5	320,82	371,2	47,61	1,04
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,0	10,6	1,7
70	Масло сливочное	20	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
004	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
Итого за Завтрак 7-11 лет		**520**	30,93	27,67	76,14	787,24	0,2	4,17	102,2	0,5	349,02	422,1	72,41	3,34
Обед 7-11 лет бесплатные														
150	Огурец соленый	100	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	0	0	0,2
608	Биточки мясные	100	15,2	21,1	6	254,4	0,2	24,1	2,9		40,0	50,0	18,6	6,9
525	Картофельное пюре	150	2,8	4	40,3	157,8	0,2	26,5			28,9	38,0	32,9	1,4
0,04	Хлеб ржаной	110	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
868	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
59	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	13,3	6,3	17,1	170,4	0,1	10,1			30,8	135,4	28,4	2,2
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**860**	39,07	32,47	140,5	930,2	0,73	64,3	2,9	0,0	185,1	291,3	131,5	14,25
Полдник 7-11 лет														
269	Булочка Веснушка	100	12,0	11,5	24,5	286,8	0,1		0,1		31,0	35,0	22,4	1,7
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	12,4	11,5	40,6	348,8	0,1	0,2	0,1	0,0	46,7	51,5	33,0	3,4
Итого за день			128,3	71,64	257,24	2066,24	1,03	68,67	105,2	0,5	580,81	764,9	236,91	20,99

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **7 – 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
289	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,1	7,9	18	121,6	0,2	0,5	0,1		50,0	300	45,5	2,1
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
004	Хлеб	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
56	Яблоко	200	0,9		25,5	103,5		26,0			32	22,0	18,0	4,4
25	Сыр (порциями)	30	8	8,2		108,3		0,8	0,1		312	163,2		
Итого за Завтрак 7-11 лет		**680**	22,1	28,5	89,0	644,7	0,3	27,8	0,3	0,0	522,8	645,7	99,6	7,8
Обед 7-11 лет бесплатные														
81	Салат из квашенной капусты	100	1,3	6	3,5	75,6		18,5			46,3	41	18,2	1,2
206	Суп гороховый	250	2,6	4,2	13,6	107,5	0,1	12,2			26,5	45,0	21	0,9
286	Тефтели мясные	100	15	8,2	5,2	145,6		4,6			12,0	40,0	34,6	2,2
304	Рис отварной	200	3,8	5,7	36,9	218,6					15	70,0	14	1,1
004	Хлеб пшеничный	100	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0	0	0
868	Компот из сухофруктов	200	0,1		31,6	119,4		0,3			11	10,5	1,6	0,3
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**1010**	34,33	25,89	142,68	1017,3	21,33	47,6	0,63	75,4	136,7	259,0	124,4	7,75
Полдник 7-11 лет														
289	Ватрушка с курагой	100	8,7	5,9	27,5	253,7	0,1	0,5			19,0	101,0	29,1	2,7
44	Сок яблочный натуральный	200	1		23,4	94		4			16	18	10	0,4
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	9,7	5,9	50,9	347,7	0,1	4,5	0,0	0,0	35,0	119,0	39,1	3,1
Итого за день			66,13	60,29	282,58	2009,7	21,73	79,9	0,93	75,4	694,5	1023,7	263,1	18,65

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **7 – 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
105	Каша рисовая молочная	250	9,9	14,9	43,4	353,6	0,1	0,5	0,1		90,9	110,0	27,7	1,9
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
70	Масло сливочное	20	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
0,04	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
Итого за Завтрак 7-11 лет		**560**	18,5	28,2	79,6	643,2	0,23	0,7	0,025	0,2	141,1	238,4	57,5	5,2
Обед 7-11 лет бесплатные														
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0		24,7	30,02	13,3	0,57
87	Суп рыбный	250	7,9	11,6	11,2	192,3	0,1	8			27,1	36	17,2	0,8
591	Гуляш из мяса	100	14,8	6,3	3,1	128,1		2,2			16,1	100,0	17,5	2,1
309	Макаронные изделия отварные	200	6,5	3	33,5	196,7	0,1				20,2	42,2	10,9	0,8
0,04	Хлеб пшеничный	110	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
868	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**960**	37,53	28,06	126,9	923,7	0,46	20,1	0	0	163,5	276,12	101,5	7,62
Полдник 7-11 лет														
280	Сдоба обыкновенная	100	5,6	3,6	39,9	204,1	0,1	3,3			21,6	59,7	14,3	1,5
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	9,6	7,3	65,6	350,8	0,1	3,8	0,0	0,0	137,9	185,3	36,2	2,2
Итого за день			65,63	63,56	272,1	1917,7	0,79	24,6	0,25	0,02	442,5	699,82	195,2	15,02

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **7 – 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
181	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	6,4	21,5	196,7	0,1	0,5	0,1		130,2	117,5	24,3	0,7
0,04	Хлеб	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
56	Яблоко	200	0,9		25,5	103,5		26,0			32	22,0	18,0	4,4
Итого за Завтрак 7-11 лет		**650**	13,7	18,8	92,5	611,5	0,2	27,0	0,2	0,0	291,0	300,0	78,4	6,4
Обед 7-11 лет бесплатные														
45	Винегрет овощной	100	3,3	10	8,2	127,3		10,9			29,3	41,4	22,4	0,9
204	Суп картофельный с крупой	250	2	2,1	15,7	97,1	0,1	18,8			27,8	60,1	27,2	1,2
288	Куры отварные с томатно/сметанным соусом	120	24,8	13,9	2,98	220,5	0,03	2,28	7,5	0,1	29,8	104,4	19,4	1,8
321	Капуста тушёная	200	5,21	3,19	20,0	133,0	0,09	82,66	12,0	0,35	90,3	67,95	34,64	1,37
0,04	Хлеб пшеничный	110	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0	0	0,5
868	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
175	Перловка отварная	200	4,2	4,6	33,2	183,2	0,1				30,8	146,3	45,4	1,7
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**1040**	51,04	35,58	157,56	1209,0	21,55	122,48	20,13	75,85	283,5	488,05	191,64	10,32
Полдник 7-11 лет														
276	Булочка российская	100	9,5	9,1	31,5	256,8	0,1	0,2			70,4	98,7	20,2	1,2
44	Сок яблочный натуральный	200	1		23,4	94		4			16	18	10	0,4
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	10,5	9,1	54,9	350,8	0,1	4,2	0,0	0,0	86,4	116,7	30,2	1,6
Итого за день			123,24	63,48	304,96	2171,3	21,85	153,68	20,33	75,85	660,9	904,75	300,24	18,32

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **7 – 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
181	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12	10,4	47,5	342,8	0,1	0,6	0,1		257	179,9	14,4	1,3
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
0,04	Хлеб	50	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
Итого за Завтрак 7-11 лет		**510**	15,5	19,1	83,4	569,4	0,2	0,8	0,2	0,0	285,2	231,3	39,2	3,6
Обед 7-11 лет бесплатные														
33	Салат из свеклы	100	1,6	5	7,9	82,1		8,4			35,6	38,1	32,4	1,2
52	Суп Щи	250	1,6	4,9	10,6	90,4	0,1	17,8			35,7	42,8	20,6	0,9
107	Гороховое пюре	200	13,0	5,8	38,4	263	0,6				93,6	238	79,4	6,9
608	Котлета мясная	100	12,5	7,7	5,7	146		0,7			21,1	142	22,3	2,2
0,04	Хлеб пшеничный	100	7.57	1.07	50.5	242.0	0,23				25.8	52.5	35.0	2.05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0	0	0,05
239	Компот из чернослива	200	0,1		31,6	119,4		0,3			11	10,5	1,6	0,3
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**1010**	40,33	25,19	146,08	1051,5	21,93	39,2	0,63	75,4	222.9	523,9	191.3	13.6
Полдник 7-11 лет														
274	Булочка домашняя	100	9,4	16,5	27,9	291,9	0,1	0,2			75,2	113,5	26,7	1,6
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	9,8	16,5	44,0	353,9	0,1	0,4	0,0	0,0	90,9	130,0	37,3	3,3
Итого за день			65,63	60.79	273,48	1974,8	22,23	40,4	0,83	75,4	599,0	885,2	267.8	20.45

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **7 – 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
289	Каша ячневая молочная	250	10,9	11,7	47,5	387,7	0,1	0,5	0,1		87,7	80,0	33,4	2,4
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
0,04	Хлеб	50	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
Итого за Завтрак 7-11 лет		**510**	14,4	20,4	83,4	614,3	0,2	0,7	0,2	0,0	115,9	131,4	58,2	4,7
Обед 7-11 лет бесплатные														
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5,8	7,9	86,8	0,1	39,8			47,3	30,5	17,6	1
57	Рассольник Ленинградский	250	2,8	6,1	13,9	113,6	0,1	13,4			28,5	57,3	25,8	1,1
591	Гуляш мясной	100	14,5	8,6	2,2	129,3	0,3	3,3			26,2	100,0	24,8	5,7
302	Гречка отварная	200	10,0	7,2	46.7	226,1	0,3				51,8	76,0	59,8	4,8
0,04	Хлеб пшеничный	100	7.57	1.07	29,6	242.0	0,23				25.8	52.5	35.0	2.05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0,	0	0,05
239	Компот из кураги	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**1010**	42,43	29,49	134,78	1035,6	22.03	69,3	0,63	75,4	216.9	345,5	185.6	17.2
Полдник 7-11 лет														
294	Пирожки с повидлом	100	7,5	10,6	39,3	294,9	0,1	0,1			21,4	49,8	10,6	1
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	7,9	10,6	55,4	356,9	0,1	0,3	0,0	0,0	37,1	66,3	21,2	2,7
Итого за день			64,73	60,49	273,58	2006,8	22,33	70,3	0,65	75,4	369,99	543.2	265.0	24.6

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **7 – 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
289	Каша манная молочная	200	12,0	23,5	49,9	450,9	0,1	0,6	0,1		183,6	100,0	40,6	1,6
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
004	Хлеб пшеничный	50	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
56	Яблоко	200	0,9		25.5	103.5		26.0			32	22.0	18.0	4.4
Итого за Завтрак 7-11 лет		**650**	16,3	23,9	111,3	706,3	0,2	26.8	0,1	0,0	241,6	171,5	83,1	8,3
Обед 7-11 лет бесплатные														
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,1	6,2	3,1	73,6		7,2			24,7	24,9	12,6	0,7
206	Суп картофельный с горохом	250	8,7	8,6	25,7	207,4	0,3	7,5			63,2	140,6	51,5	3,9
436	Жаркое по-домашнему	200	19,5	11,0	19,4	253	0,1	20,8			34,2	241,1	44,8	3,7
0,04	Хлеб пшеничный	100	7.57	1.07	50.5	242.0	0,23				25.8	52.5	35.0	2.05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0	0	0,05
239	Компот из кураги	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**910**	41,83	27,59	133,18	1013,8	21,63	48,0	0,63	75,4	185.4	488.0	166.1	12.9
Полдник 7-11 лет														
289	Ватрушка с творогом	100	9,6	9,3	34,1	247,8	0,1	0,2	0,1		69,9	90,0	23,8	1,4
44	Сок яблочный натуральный	200	1		23,4	94		4			16	18	10	0,4
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	10,6	9,3	57,5	341,8	0,1	4,2	0,1	0,0	85,9	108,0	33,8	1,8
Итого за день			68,73	60,79	301,98	2061,9	21,93	79,0	0,83	75,4	512,9	767,5	283,0	23,0

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **7 – 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
289	Каша пшеничная молочная	200	15,2	15,8	24,5	348,4	0,1	1,6	0,4		234	338,0	98,3	5,7
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
0,04	Хлеб	50	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
Итого за Завтрак 7-11 лет		**500**	23,8	29,1	60,7	638,0	0,23	1,8	0,55	0,2	284,2	466,4	128,1	9,0
Обед 7-11 лет бесплатные														
45	Винегрет овощной	100	3,3	10	8,2	127,3		10,9			29,3	41,4	22,4	0,9
61	Суп картофельный с рисом	250	0,9	1,3	10,8	52,6		6,5			11,5	26,5	11,6	0,5
134	Котлета рыбная	100	18	9,6	6,8	217,1	0,1		0,1		55,8	41,4	43,7	3
525	Картофельное пюре	200	2,8	4	40,3	157,8	0,2	26,5			28,9	82,9	32,9	1,4
0,04	Хлеб пшеничный	100	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0	0	0,05
868	Компот из сухофруктов	200	0,1		31,6	119,4		0,3			11	10,5	1,6	0,3
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**1010**	36,13	26,69	149,58	1024,8	21,53	56,2	0,73	75,4	162,4	255,2	147,2	8,2
Полдник 7-11 лет														
294	Пирожки печеные	100	6,4	6,3	37,6	222,4	0,1	8,4			28,9	73,7	18,3	1,3
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	10,4	10,0	63,3	369,1	0,1	8,9	0,0	0,0	145,2	199,3	40,2	2,0
Итого за день			70,33	65,79	273,58	2031,9	21,86	66,9	1,28	75,6	591,8	920,9	315,5	19,2

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 18-19 мл **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **7 – 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
94	Суп молочный гречневый	200	5	6,7	24,9	143,8	0,1	0,5	0,1		81,5	260,3	34,1	1,5
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
0,04	Хлеб	50	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
56	Яблоко	200	0,9		25,5	103,5		26,0			32	22,0	18,0	4,4
25	Сыр (порционный)	40	10,7	10,9		144,4		1,1	0,1		416	217,6		
Итого за Завтрак 7-11 лет		**690**	23,6	21,7	95,9	628,2	0,2	28,1	0,2	0,0	656,1	658,5	87,9	7,2
Обед 7-11 лет бесплатные														
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	0,7		2,9	57		20,4			40,7	47,5	20,4	1,1
54	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4	11,9	88,4		18,3			35,6	75,0	27	1,1
33	Плов из мяса	200	16,7	20,1	38,7	472,4	0,2	4,1			32,6	317,7	50,9	2,7
0,04	Хлеб пшеничный	100	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0	0	0,05
868	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за Обед 7-11 лет бесплатные		**910**	30,63	25,89	130,98	1065,7	21,43	55,2	0,63	75,4	184,4	508,1	140,9	8,3
Полдник 7-11 лет														
274	Булочка домашняя	100	10,8	13,1	39,0	276,7	0,1				12,0	100,0	16	1,2
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник 7-11 лет		**300**	11,2	13,1	55,1	338,7	0,1	0,2	0,0	0,0	27,7	116,5	26,6	2,9
Итого за день			65,43	60,69	281,98	2032,6	0,73	83,5	0,83	75,4	868,2	1283,1	255,4	18,4

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Рацион: Школа **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	3,5	9,5	40,0	239,2	0,1	0,6	0,1		110,2	221,5	34,4	1,1
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
0,04	Хлеб	50	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
25	Сыр (порциями)	50	13,4	13,7		180,5		1,4	0,1		520	272		
Итого за Завтрак		**550**	24,3	27,3	87,9	667,5	0,2	2,5	0,2	0,0	758,1	656,2	71,9	2,5
Обед														
33	Салат из свеклы отварной	110	1,7	5,5	13,5	99,1		10,3			38,6	55,5	45,5	1,6
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5	12,3	93,4	0,1	33,6			31,4	45,9	22,3	1
114	Купеческая каша	250	21,2	17	53	475,0	0,4	1,7			83,6	601,8	105,5	9,9
0,04	Хлеб пшеничный	110	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0	0	0,05
239	Компот из кураги	200	1		33	129		0,8	0,7		32,4	29,2	21	0,7
Итого за Обед		**980**	37,13	29,29	163,68	1147,3	21,73	58,4	1,33	75,4	211,9	784,9	229,3	15,6
Полдник														
278	Кольцо сдобное	150	10,2	12,7	51,1	345,5	0,1	0,2	0,1		87,2	144,4	30,5	1,8
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник		**350**	10,6	12,7	67,2	407,5	0,1	0,4	0,1		102,9	160,9	41,1	3,5
Итого за день			72,03	69,29	38,78	2222,3	22,03	61,3	1,63	75,4	1072,9	1602,0	342,3	21,3

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Суп молочный гречневый	250	6,2	8,3	73	422,5	0,1	1,6			73,2	80,0	71	6
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
56	Фрукты	200												
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
0,04	Хлеб	50	3,8	0,5	24,7	112,3	0,1				12,9	41,2	17,4	0,8
Итого за Завтрак		**710**	10,5	17,1	113,8	671,6	0,2	1,8	0,1	0,0	104,0	139,6	99,3	8,5
Обед11 и с														
150	Огурец консервированный порционный	110	0,6	0,1	1,1	9,2		3,5			13,0	15,0	9,9	0,4
59	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	16,3	7,9	21,4	213	0,1	12,6			50,0	70,0	35,5	2,7
608	Биточки мясные	100	18,1	24,5	7,5	318	0,3	30,1	3,6		17,3	85,0	23,3	8,6
525	Картофельное пюре	200	4,2	4,8	29,0	189,2	0,2	31,8			44,0	64,0	39,4	1,6
0,04	Хлеб пшеничный	100	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0,0	0,0	0,05
868	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за Обед		**1020**	50,73	39,09	136,48	1177,3	21,83	90,4	3,6	75,4	199,8	301,9	150,7	16,7
Полдник														
269	Булочка Веснушка	150	9,7	10,5	56,5	343,4	0,1		0,1		36,5	119,6	26,9	2
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник		**350**	10,1	10,5	72,6	405,4	0,1	0,2	0,1		52,2	136,1	37,5	3,7
Итого за день			71,33	66,69	322,88	2254,3	22,13	92,0	4,63	75,4	356,0	577,6	287,5	28,9

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289	Каша молочная пшенная жидкая	250	7,6	8,5	26,8	152	0,2	0,6	0,1		65,0	480,0	56,9	2,6
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
0,04	Хлеб	50	3,8	0,5	24,7	112,3	0,1				12,9	41,2	17,4	0,8
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
129	Омлет	100	6,28	7,25	2,56	100,0	0,03	0,13	0	0	80,0	0 ,0	4,98	1,1
25	Сыр (порциями)	30	8	8,2		108,3		0,8	0,1		312	163,2		
Итого за Завтрак		**640**	29,78	36,45	79,76	694,1	0,33	2,03	0,3	0,0	588,4	811,9	101,48	5,2
Обед11 и с														
81	Салат из квашенной капусты	110	1,4	6,3	3,8	83,1		20,4			50,9	47	20	1,4
206	Суп гороховый	250	3,3	4,3	17,6	134,0	0,1	15,3			33,2	60,0	26,2	1,1
286	Тефтели мясные	100	16,3	9,1	6,5	182	0,1	5,8			57,9	20,0	43,3	2,7
304	Рис отварной	200	4,6	6,0	47,3	262,3	0,1				30	80,0	16,9	1,4
0,04	Хлеб пшеничный	100	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
004	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	75,4	0,1	0,0	0,0	0,05
868	Компот из сухофруктов	200	0,1		31,6	119,4		0,3			11	10,5	1,6	0,3
Итого за Обед		**1020**	37,23	27,49	158,68	1131,4	21,53	53,8	0,63	75,4	208,9	270,0	143,0	9,0
Полдник														
289	Ватрушка с курагой	150	8,3	7,3	57,6	314	0,1	0,6			57,4	109,1	36,9	3,5
44	Сок яблочный натуральный	200	1		23,4	94		4			16	18	10	0,4
Итого за Полдник		**350**	9,3	7,3	81	408	0,1	4,6			73,4	127,1	46,9	3,9
Итого за день			76,31	63,27	319,44	2233,5	21,96	60,43	0,93	75,4	870,7	1209,0	291,38	18,1

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
129	Запеканка из творога	250	16,41	13,41	66,3	742,6	0,15	1,44	0,3	0,54	456,48	626,94	65,97	1,86
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,05	0,20	22,0	77,0	5,0	1,0
0,04	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,7	112,3	0,1				12,9	41,2	17,4	0,8
Итого за Завтрак		**550**	25,81	26,81	107,4	1054,7	0,28	1,64	0,45	0,74	509,28	763,54	99,27	5,36
Обед11 и с														
71	Салат из соленых огурцов и помидор	110	1,2	6,8	3,8	80,9		7,9			27,2	27,4	13,9	0,8
87	Суп рыбный из консервов	250	8,9	13	16	240,4	0,1	10			33,9	45	21,5	1
591	Гуляш из мяса	100	17,5	7,0	6,3	160,2		2,8			20,1	115	21,9	2,6
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	3,5	47,4	236,1	0,1				24,2	45,0	13,1	0,9
0,04	Хлеб ржаной	120	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
868	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за Обед		**960**	41,77	31,37	149,2	1056,9	0,43	21,1	0,0	0,0	180,8	300,3	113,0	8,65
Полдник 11 и старше														
280	Сдоба обыкновенная	150	7,1	4,6	50,8	260,2	0,1	4,1			27,6	76,1	18,2	1,9
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
Итого за Полдник		**350**	11,1	8,3	76,5	406,9	0,1	4,6			143,9	201,7	40,1	2,6
Итого за день			78,68	66,48	333,1	2518,5	0,81	27,345	0,2	0,74	833,98	1265,54	252,37	16,61

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,6	9	35,8	294,9	0,1	0,7	0,1		195,3	158,3	36,4	1
0,04	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24,7	112,3	0,1				12,9	41,2	17,4	0,8
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
56	Яблоко	200	0,9		25,5	103,5		26,0			32	22,0	18,0	4,4
Итого за Завтрак		**710**	17,4	21,8	111,7	732,2	0,2	27,2	0,2	0,0	358,7	349,0	94,0	6,9
Обед														
45	Винегрет овощной	120	3,5	10,2	9,8	152,3		13,1			35,1	49,7	26,9	1,1
204	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,6	20,3	121,4	0,2	23,5			34,7	75,1	34,1	1,5
288	Кура отварная с маслом	100	22,06	14,61	0,39	217,69	0,0	0,4	20,0	0,06	8,69	5,09	0,93	0,9
175	Перловка отварная	180	5,1	5,5	39,8	219,4	0,1				37	175,6	54,4	2
0,04	Хлеб пшеничный	110	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
868	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого		**960**	40,73	33,98	146,39	1050,09	0,53	37,4	20,0	0,06	190,89	373,39	158,93	8,85
Полдник 11 и старше														
276	Булочка российская	98	8,8	7,1	49,6	314	0,1	0,2			86,2	120,8	24,8	1,5
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57,0	0	1,2	10,0		124,0	95,0	15,0	0,1
44	Сок яблочный натуральный	200	1		23,4	94		4			16	18	10	0,4
Итого за Полдник		**398**	13,9	8,6	78,9	465,0	0,1	5,2	10,0	0,0	226,2	233,8	49,8	2,0
Итого за день			72,03	64,38	336,99	2247,29	0,83	69,8	30,2	0,06	775,79	956,19	302,73	17,75

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Суп молочный с макаронами	270	15	14,2	55,3	419,9	0,2	0,8	0,1		315,4	214,7	17,7	1,6
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
15М	Сыр порционный	40	7,8	7,84	0,0	103,2	0,02	0,24	69,0	0,16	300,0	192,0	13,5	0,3
0,04	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
Итого за Завтрак		**570**	26,7	30,74	93,6	761,0	0,32	1,24	69,2	0,16	644,9	462,2	57,7	4,3
Обед11 и с														
33	Салат из свеклы	110	1,7	5,9	8,6	90,1		9,2			39,2	41,9	35,7	1,3
52	Суп Щи	250	2	7,1	13,3	113	0,1	22,3			44,6	53,5	25,7	1,2
107	Гороховое пюре	180	14,0	8	46	315,1	0,7				112,3	285,6	95,3	8,3
608	Котлета мясная	100	13,7	10,6	7,2	182,2		0,9			26,3	177,4	27,9	2,7
0,04	Хлеб	110	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
239	Компот из чернослива	200	0,1		31,6	119,4		0,3			11	10,5	1,6	0,3
Итого за Обед		**950**	39,07	32,67	157,2	1061,8	1,03	32,7	0,0	0,0	259,2	621,4	221,2	15,85
Полдник 11 и старше														
66	Сосиска в тесте	150	13,5	18,7	32,9	344,4	0,1	0,2			88,7	191,7	31,5	1,9
30	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник		**350**	13,9	18,7	49	406,4	0,1	0,4			104,4	208,2	42,1	3,6
Итого за день			79,67	82,11	299,8	2229,2	1,45	34,34	69,2	0,16	1008,5	1291,8	321,0	23,75

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289	Каша ячневая молочная	270	12,1	13,9	64	475,8	0,1	0,6	0,1		107,6	90,0	40,9	2,9
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
15М	Сыр порционный	40	7,8	7,84	0	103,2	0,02	0,24	69,0	0,16	300,0	192,0	13,5	0,3
0,04	Хлеб ржаной	50	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
Итого за Завтрак		**570**	23,8	30,44	102,3	816,9	0,22	1,04	69,2	0,16	437,1	337,5	80,9	5,6
Обед11 и с														
43	Салат из свежей капусты	110	2,7	6,3	8,9	95,2	0,1	43,7			52,1	33,5	19,3	1,1
57	Рассольник Ленинградский	250	3,3	7,4	17,5	142	0,1	16,8			35,6	52,0	32,3	1,3
591	Гуляш мясной	100	16,2	10,5	3,1	161,2	0,4	4,2			32,7	139,0	31	7,2
302	Гречка отварная	180	10,9	8,3	35,3	271,1	0,4				62,1	110,0	71,7	5,8
0,04	Хлеб пшеничный	110	7,57	1,07	50,5	242,0	0,23				25,8	52,5	35,0	2,05
239	Компот из кураги	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за Обед		**950**	41,67	33,57	148,4	1040,7	1,43	65,5	0,0	0,0	246,1	416,2	211,9	19,95
Полдник 11 и старше														
94	Пирожок с повидлом	150	6,3	10,1	61,4	345,5	0,1	0,2			25,2	58,5	12,5	1,1
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник		**350**	6,7	10,1	77,5	407,5	0,1	0,4			40,9	75	23,1	2,8
Итого за день			72,17	74,11	328,2	2265,1	1,75	66,7	69,2	0,16	724,1	828,7	315,9	28,35

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289	Каша манная молочная	200	13,6	25,6	66,3	571,5	0,2	0,8	0,1		232,6	150,0	51,4	2,1
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
56	Яблоко	200	0,9		25,5	103,5		126,0			232	22,0	18,0	4,4
Итого за Завтрак		**600**	14,9	25,6	107,9	737,0	0,2	27,0	0,1	0,0	280,3	188,5	80,0	8,2
Обед11 и с														
71	Салат из соленых огурцов и помидор	110	1,2	6,8	3,8	80,9		7,9			27,2	27,4	13,9	0,8
206	Суп картофельный с горохом	250	9,9	10,6	34,1	259,3	0,4	9,4			79	118,0	64,4	4,8
436	Жаркое по-домашнему	250	23,1	12,3	27,3	316,3	0,2	26			42,8	302,0	56	4,6
0,04	Хлеб	110	7,97	1,17	53,0	250,2	0,23				27,1	56,6	36,7	2,05
239	Компот из кураги	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за Обед		**920**	43,17	30,87	151,3	1038,9	0,83	44,1	0,0	0,0	213,3	533,2	193,6	14,75
Полдник 11 и старше														
289	Ватрушка с творогом	103	12,2	11,6	42,8	311,7	0,1	0,2	0,1		95,4	174,5	31,3	1,8
44	Сок яблочный натуральный	200	1		23,4	94		4			16	18	10	0,4
Итого за Полдник		**303**	13,2	11,6	66,2	405,7	0,1	4,2	0,1		111,4	192,5	41,3	2,2
Итого за день			71,27	68,07	325,4	2181,6	1,13	68,8	0,2	0,0	605	914,2	314,9	25,15

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 11 и старше														
289	Каша пшеничная молочная	250	18,7	19,0	38,5	435,8	0,2	2	0,5		282,6	436,0	122,8	7,1
62М	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	5,48	26,2	0,03	2,89	0,00	0,23	15,59	31,76	21,95	0,41
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
0,04	Хлеб ржаной	50	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
Итого за Завтрак		**570**	23,35	27,76	82,28	699,9	0,33	5,09	0,6	0,23	327,69	523,26	171,25	9,91
Обед														
45	Винегрет овощной	120	3,5	10,2	9,8	152,3		13,1			35,1	49,7	26,9	1,1
61	Суп картофельный с рисом	250	1,2	1,7	25	65,1	0,1	8,2			14,4	33,1	14,6	0,6
134	Котлета рыбная	100	18,5	10,2	25	271,3	0,1		0,1		69,8	52,5	54,6	3,7
525	Картофельное пюре	180	4,2	4,8	29,0	189,2	0,2	31,8			44,0	64,0	39,4	1,6
0,04	Хлеб пшеничный	115	7,97	1,17	53,0	253,2	0,23				27,1	56,6	36,7	1,05
868	Компот из сухофруктов	200	0,1		31,6	119,4		0,3			11	10,5	1,6	0,3
Итого за Обед		**965**	35,47	28,07	173,4	1050,5	0,63	53,4	0,1	0,0	201,4	266,4	173,8	9,35
Полдник 11 и старше														
294	Пирожки печные	150	7,3	7,6	43,8	260,7	0,1	10			34,8	85,5	21,4	1,5
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
Итого за Полдник		**350**	11,3	11,3	69,5	407,4	0,1	10,5			151,1	211,1	43,3	2,2
Итого за день			70,12	67,13	325,18	2157,8	1,06	68,99	0,7	0,23	680,19	1000,76	388,35	21,46

МБОУ "ЦО с. Нешкан"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Суп молочный гречневый	250	6,2	8,4	31,2	179,7	0,1	0,6	0,1		100,0	316,0	42,7	1,8
250	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
0,04	Хлеб ржаной	50	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
56	Яблоко	200	0,9		25,5	103,5		26,0			32	22,0	18,0	4,4
25	Сыр (порциями)	40	10,7	10,9		144,4		1,1	0,1		416	217,6		
Итого за Завтрак		**740**	25,2	23,4	104,6	675,4	0,2	28,2	0,2	0,0	675,9	718,3	98,2	7,6
Обед														
149	Томат консервированный порционный	110	0,7		4,1	62,5		22,4			44,8	65,0	22,4	1,2
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	16,2	110,1	0,1	22,9			44,6	80,0	33,8	1,3
33	Плов из мяса	250	22,7	26,8	57,4	590,2	0,2	5,1	0,1		40,8	372,2	63,7	3,3
0,04	Хлеб пшеничный	110	7,57	1,07	50,5	242	0,23				25,8	52,5	35	2,05
868	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за Обед		**920**	33,07	32,57	153,9	1102,2	0,53	51	0	0	205,3	585,0	162,1	9,05
Полдник 11 и старше														
274	Булочка домашняя	150	8,4	11,5	55,9	345,1	0,1		0,1		32,9	89,2	20,3	1,6
943	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
Итого за Полдник		**350**	8,8	11,5	72	407,1	0,1	0,2	0,1		48,6	105,7	30,9	3,3
Итого за день			67,07	67,47	330,5	2184,7	0,83	72,7	0,4	0,0	929,8	1409,0	291,2	19,95