

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Мордово-Белоключёвской СОШ

/Ажина А. Г./



Приказ №145 от «01» сентября 2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ В МОУ MORДОВО-БЕЛОКЛЮЧЁВСКОЙ СОШ

12-18 ЛЕТ

С. МОРДОВСКИЙ БЕЛЫЙ КЛЮЧ, 2023



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
Радиус: Общественные учреждения

№ реч.	Прочие липы, насаженные блода	Масса порции	Несек. 1						Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
38.13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком, заправленный майонезом	100	0,60	3,14	7,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48		
* 7,03 3/1	Салат "Витаминный" из порезанных растительных овощей	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,063	0,05	56,30	0,0	0	49,60	72,40	0,00	0,066	153,60	0,0016	12,70	0,91		
1184.02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,45	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16		
291.17	Плов с курицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,602	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13		
407	Све фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	302,0	0	10,0	0,24		
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	25,5	1,95		
Итого за объект (использованный район питания)			30,25	39,77	109,85	916,66	0,43	0,33	44,36	1,28	0,00	135,00	405,11	0,48	1,21	502,34	0,08	129,70	5,96		
Прочие хлеб (использованный район)			32,8	40,8	120,0	933,5	0,5	0,4	67,8	0,8	0,0	163,2	462,3	0,3	1,0	353,3	0,1	126,0	6,4		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
Радиус: Общеобразовательные учреждения

№ реч.	Прочие липы, насаженные блода	Масса порции	Несек. 1						Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
72.26	Витаминизированный заправленный растительными маслами салат "Весенний" из капусты свежей с картофелем и отварным мясом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86		
124.44	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,50	13,0	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0	45,87	30,25	0,087	0,71	38,68	0,25	15,50	0,50		
35.09	Биточки "Детские" тушеные под оливковым соусом	100	13,32	16,97	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	38,30	0,144	54,97	1,80		
250.02	Гороховый суп с мясом, свиницей	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,006	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17		
349.10	Копилет из свинины с соусом	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66		
66.037.03	Кондитерское изделие "Леченое"	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20		
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	25,5	1,95		
Итого за объект (использованный район питания)			45,35	40,77	132,51	1023,33	0,76	0,44	29,03	0,12	0,04	224,34	458,42	0,31	0,83	183,03	0,51	170,43	7,14		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
Радиус: Общеобразовательные учреждения



№ реч.	Прим. люди, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			3	4	5	6	7	8														
1	Обед (полноценный рацион питания)	3																				
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48			
47,02 37*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91			
69236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16			
279,35	Софит "Летний" тушеный в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,119	0,15	0,14	0,039	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	21,63	1,87			
352,10	Мясные изделия отварные с маслом	180	6,84	7,20	43,74	229,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	95,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10			
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2			
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,83	21,49	105,49	722,59	0,55	1,79	61,27	0,69	0,65	136,79	479,46	0,53	1,40	736,52	0,28	100,65	3,93			
Итого за Обед (линей период)			28,4	22,5	115,6	722,6	0,6	1,8	64,7	0,2	0,8	165,0	536,9	0,5	1,2	787,6	0,3	97,0	4,4			

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
 Район: Образовательные Учреждения  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 вгорнок

№ рец.	Прим. блюд, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	К	Sl	F	15	16	17	18	19
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Обед (полноценный рацион питания)																					
0,09	Салат закусочный "Весенний" заправленный	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13		
124,44	Шашлык "Весенний" из вапуста свиной с картофелем	250	2,50	13,00	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0,00	45,87	30,25	0,09	0,7	38,68	0,25	15,50	0,50		
273,07	Котлеты рыбные паровые заправленные под	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,88	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06		
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,05	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	36,50	1,42		
661,12	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18		
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,3	40,6	124,0	835,1	0,40	0,38	16,5	0,99	0,07	266,4	333,6	0,3	0,8	175,6	0,47	129,5	4,90		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Приложение В к СанПиН 2.3.72.4.3500-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Сезон: осенне-весенний

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

12-18 лет

Возраст:

Неделя: 2

среда

№ р-ц	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Энергетическая	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
50	Обед (полноценный рацион питания) Салат из овощей с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38	
151,54	Суп-пюре домашний с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13	
299,39	Птица - порционная заправка	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40	
250,02	Горюховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	90,00	1,17	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	98,98	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
5,00	Хлеб ржанос-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,8	30,2	111,7	921,5	0,7	0,5	12,9	0,2	0,1	266,6	683,2	0,3	0,7	165,1	0,2	129,4	7,9	



