

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ «СОШ №3 г.Бодайбо»

С.В. Овчинников

Приказ от 30 августа 2024 № 234-од

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-18 лет
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 г.БОДАЙБО»**

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически ска я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День первый														
	Завтрак													
114	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	6,41	8,29	26,99	263,38	0,069	0,088	0,213	1,738	165,26	38,05	0,55	180,14
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	0,01	1,3	124,44	26,75	0,82	109,65
376	Батон с маслом и с сыром	35/5/20	6,24	8,91	18,74	214,13	0,045	0,064	0,318	6,99	97,88	17,63	0,75	110,25
	Булочка с сахаром	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,04	0,08	0,72	0,00	12,21	7,35	0,61	44,56
Итого:		575	16,4	28,2	108,5	859,63	0,174	0,272	1,261	10,03	399,79	89,78	2,73	444,6

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическиска я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День второй														
	Завтрак													
235	Капуста тушеная	250	6,55	8,08	33,63	217,9	0,25	0,14	0,5	85,28	143,63	49,55	2,28	119,18
212	Курица отварная	100	23,9	26,9	0,9	224,7	0,12	0,067	0,52	0,9	18,01	18,01	1,53	157,22
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
289	Напиток из шиповника	200	0,68	--	21,01	46,87	0,09	0,011	0,34	130	6,06	1,6	1,3	1,6
Итого:		600	34,9	35,4	79,84	608,47	0,461	0,298	2,34	216,2	179,2	85,66	5,49	278

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически с а ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День третий														
	Завтрак													
241	Пюре картофельное с с маслом сливочным	200	4,26	8,08	31,05	213,9	0,06	0,18	0,26	7,18	53,28	37,1	1,34	117,4
202	Тефтеля из говядины с рисом в соусе	120	29,0	26,3	11,33	355,37	0,132	0,084	0,76	1,8	65,87	25,48	1,96	172,78
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53
Итого:		570	37,6	34,8	94,57	802,1	0,373	0,374	3,68	10,2	180,15	111,1	4,7	334,71

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическис я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День четвертый														
	Завтрак													
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24	0,04	0,2	0,29	7,98	59,2	41,22	1,48	130,44
161	Биточки рыбные в соусе	120	21,9	8,04	7,68	277,08	0,065	0,096	0,912	0,48	39,28	27,6	0,792	177,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
293	Компот из чернослива	200	0,37	--	25,18	102,2	0	0,022	0,12	6,22	10,46	5,6	0,2	6,84
Итого:		570	31,3	15,2	110,9	798,52	0,106	0,398	2,302	14,68	120,44	90,92	2,852	314,3

ед.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя первая														
День пятый														
	Завтрак													
219	Гречка отварная с маслом	200/5	11,7	7,2	60,17	352,69	0,043	0,32	0,64	0,00	20,06	131,4	4,41	219,76
192	Печень говяжья в соусе	100	21,2	26,3	4,27	336,5	7,92	0,3	1,1	9,09	51,34	21,36	6,6	326,86
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,26	26,8	110,96	0,00	0,03	0,14	27,0	19,0	7,9	0,844	12,5
Итого:		555	37,2	34,2	115,5	919,15	7,964	0,73	2,86	36,09	101,9	177,2	12,23	559,12

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически с я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День шестой														
	Завтрак													
132	Омлет натуральн.	130	21,64	18,0	3,04	221,08	0,26	0,08	0,58	0,66	106,4	16,66	2,08	201,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
246	Огурец свежий	100	2,22	0,1	3,3	14,0	0,14	0,06	0,7	25,0	14,0	20,0	0,9	25,86
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	8,0	0	0,53	0
	Шоколад в инд. упак	70	4,9	23,8	37,1	505,0								
Итого:		550	32,56	42,3	82,78	919,24	0,401	0,22	2,26	25,66	139,9	53,16	3,89	227,46

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая														
День седьмой														
	Завтрак													
106	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	8,18	8,8	48,63	306,98	0,05	1,113	0,9	1,138	118,11	22,34	0,68	128,15
376	Батон с маслом и с сыром	35/5/20	6,24	8,91	18,74	214,13	0,045	0,064	0,318	6,99	97,88	17,63	0,75	110,25
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,74	118,69	0,02	0,04	0,05	1,3	123,39	18,0	0,25	93,96
	Корж песочный.	60	7,5	17,0	68,00	460,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
Итого:		575	24,71	25,3	155,1	1099,8	0,116	1,297	2,248	9,428	350,88	74,47	2,06	332,36

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая														
День восьмой														
	Завтрак													
221	Перловка отварная с маслом	200/5	12,36	7,1	49,16	317,93	0,04	0,34	0,34	0,00	23,46	64,8	2,12	184,74
180	Гуляш из говядины	120	21,68	34,22	6,74	331,54	0,03	0,06	0,59	3,36	16,76	23,3	2,8	167,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
294	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,01	2,8	6,26	2,34	0,29	3,54
Итого:		575	37,91	41,73	95,51	830,09	0,071	0,48	1,92	6,16	57,98	106,9	5,59	355,31

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р	
Неделя вторая															
День девятый															
	Завтрак														
214	Рагу из птицы	300	26,4	33,6	31,2	579,01	0,67	0,288	5,448	17,74	49,01	67,51	3,77	318,06	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00	
	Огурец консер-ый.	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,00	0,012	0,06	3,0	13,8	8,4	0,36	14,4	
293	Компот из чернослива	200	0,37	--	25,18	102,2	0	0,022	0,12	6,22	10,46	5,6	0,2	6,84	
Итого:		610	31,1	34,1	82,06	808,01	0,671	0,402	6,61	26,96	84,77	98,01	4,71	339,3	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическис к а я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая														
	Завтрак													
227	Макароны отварные	200/5	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	1,24	0,00	17,46	27,58	1,54	73,7
192	Сердце говяжье в соусе	120	26,65	33,09	5,37	423,03	8,15	0,309	1,14	9,35	52,81	21,98	6,79	336,19
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,09	0,01	0,34	130	6,05	1,6	0,31	1,6
Итого:		575	38,49	40,55	97,78	870,36	8,281	0,519	3,7	139,4	87,82	67,66	9,02	411,49

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	Р
Неделя вторая														
День одиннадцатый														
	Завтрак													
239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,29	0,04	0,2	0,28	8,32	19,98	38,76	1,54	106,06
172	Рыба под овощами	140	14,47	8,03	7,51	160,29	0,51	0,11	4,2	2,5	34,5	37,84	0,93	209,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0	0	0	0	9,6	0	0,64	0
Итого:		590	22,45	17,81	83,13	582,74	0,551	0,39	5,46	10,82	75,58	93,1	3,49	315,86

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя вторая														
День двенадцатый														
	Завтрак													
185	Картофельная запеканка	200/5	25,6	24,84	18,48	401,83	0,08	0,26	0,84	16,04	31,39	58,6	4,14	259,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	0,01	1,3	124,44	26,75	0,82	109,65
	Вафли в инд.упаков.	100	11,76	18,96	19,2	502,6	0,04	0,04	0,00	0,6	248,0	28,0	0,2	184,0
Итого:		555	44,93	48,13	87,93	1177,35	0,141	0,42	1,83	17,94	415,33	129,9	5,54	553,35

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически ска я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День тринадцатый											
	Завтрак													
102	Каша молочная «Дружба»	250/5	8,19	10,41	43,86	301,39	0,038	0,088	0,175	0,375	81,53	29,53	0,65	118,01
376	Батон с маслом и с сыром	35/5/2 0	6,24	8,91	18,74	214,13	0,045	0,064	0,318	6,99	97,88	17,63	0,75	110,25
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,04	0,05	1,3	123,39	18	0,25	93,96
	Печенье в инд.упаковке	60	4,5	10,2	40,8	276	0,001	0,048	0,588	0,00	6,9	9,9	0,228	0,00
Итого:		575	21,72	32,71	123,1	910,21	0,104	0,24	1,131	8,67	309,7	75,06	1,878	322,22

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День четырнадцатый											
	Завтрак													
211	Плов из отварной птицы	320	56,68	69,07	62,55	2205,01	1,76	0,256	2,53	6,4	82,44	146,3	5,45	603,52
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	27,89	113,79	0,18	0,03	1,68	1,22	49,5	32,03	1,02	44,53
Итого:		570	61,03	69,47	114,7	2437,8	1,941	0,366	5,19	7,62	143,44	194,8	6,85	648,05

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическиска я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День пятнадцатый											
	Завтрак													
181	Жаркое по-домашнему	320	30,53	17,1	24,47	484,37	0,137	0,316	0,00	33,55	33,8	66,28	6,28	425,58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
299	Чай с сахаром	200	--	--	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,6	0,00	0,64	0,00
Итого:		570	34,33	17,5	63,81	663,53	0,138	0,396	0,98	33,55	54,9	82,78	7,3	425,58

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тическиска я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День шестнадцатый											
	Завтрак													
227	Макароны отварные	200/5	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	1,24	0,00	17,46	27,58	1,54	73,7
199	Суфле из печени в соусе	120	25,44	31,56	5,12	403,8	9,5	0,36	1,32	10,91	61,61	25,63	7,92	392,23
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
293	Компот из чернослива	200	0,37	--	25,18	102,2	0	0,022	0,12	6,22	10,46	5,6	0,2	6,84
Итого:		575	37,08	39,28	103,3	915,22	9,541	0,59	3,68	37,91	109,57	77,61	10,68	478,43

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья														
День семнадцатый														
	Завтрак													
241	Пюре картофельное с с маслом сливочным	200	4,26	8,08	31,05	213,9	0,06	0,18	0,26	7,18	53,28	37,1	1,34	117,4
161	Котлеты рыбные в соусе	120	21,9	8,04	7,68	277,08	0,065	0,096	0,912	0,48	39,28	27,6	0,792	177,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
293	Компот из чернослива	200	0,37	--	25,18	102,2	0,00	0,022	0,12	6,22	10,46	5,6	0,2	6,84
Итого:		570	30,33	16,52	88,21	712,18	0,126	0,378	2,272	13,88	114,52	86,8	2,712	301,26

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энерге тически я ценнос ть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
Неделя третья			День восемнадцатый											
	Завтрак													
124	Макароны запеченные с сыром	250	10,98	13,29	45,29	365,99	0,075	0,225	1,875	0,18	249,3	73,25	2,46	274,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	0,001	0,08	0,98	0,00	11,5	16,5	0,38	0,00
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	0,01	1,3	124,44	26,75	0,82	109,65
	Шоколад в инд.упак	50	4,9	23,8	37,1	505,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		550	23,45	41,42	132,6	1143,91	0,096	0,345	2,865	1,48	385,24	116,5	3,66	384,35

