

СОГЛАСОВАНО:
Территориальным отделом управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском, Артинском районах

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МАОУ "Староартинская СОШ"
Бузмакова - Д.Г. Бузмакова
Приказ от 29.08.2024 г. № 179-од

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной
организации, для обучающихся по адаптированной образовательной
программе возрастная категория с 7 лет и старше (завтрак)**

2024г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года изд. 2-е, Пермь 1,2 части и 2018год 3-е изд. сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003 г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КОР. ШКОЛЫ С7 ЛЕТ И СТАРШЕ

Дни по Меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	12,98	15,30	75,26	491,40
2	14,88	16,30	75,86	510,40
3	15,88	17,70	75,36	525,00
4	14,38	17,30	70,36	500,00
5	12,68	14,70	68,26	456,00
6	17,03	17,20	70,12	505,20
7	16,18	16,10	74,66	509,00
8	15,08	17,90	70,26	503,20
9	59,18	16,30	63,40	461,40
10	12,48	15,10	70,06	466,00
11	16,18	16,10	74,66	509,00
12	14,08	15,90	70,46	482,00
13	15,68	16,20	77,36	519,80
14	16,78	19,50	72,56	533,20
Среднее за 14 дней	253,47(18,71)	231,60(16,54)	1008,64(72,05)	6971,60(498)

**Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации для учащихся кор. школы (завтрак)
с 7 лет и старше на осенне-зимний период**

Наименование продукта	Средне суточн ая норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 ден ь	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	Фактически за 14 дней	Среднее в день	% выполне ния
Крупы, бобовые	45/50	50	20	40	26	40	15	40	40	15	26	26	40	40	40	443	31,6	65
Макaronные изделия																15		
Маcло сливочное	30/35	9	9	9	9	9	15	9	9	9	9	9	9	9	9	117	8,3	26
Молоко свежее	300	100	130	180	202	130	200	80	150	225	202	102	130	180	180	2191	157	52
Сыр	10/12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	168	12	100
Соль	5/7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	11,2	0,8	13
Сахар	40/45	15	14	14	25	14	11,3	14	14	12,5	25	15	14	4	24	215,8	15,4	36
Хлеб пшеничный	230/320	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	560	40	17
Фрукты свежие	200	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	1960	140	70
Чай	0,4	0,35	0,35			0,35		0,35	0,35			0,35	0,35			2,45	0,18	
Какао	0,6						2								5	15	0,5	
Кофеиный напиток	0,6			2						2						8	0,5	

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

В.первый
 Рационная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины														
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг														
Завтрак																												
34	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,06	1,53														
59	Чай с лимоном	200	0,03	0,01	9,5	40,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8														
9	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,9	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07														
2	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14														
Итого за прием			13,53	16,91	66,00	469,00	384,25	63,74	297,69	4,44	42,60	0,17	0,06	16,40														

МЕНЮ

День: второй

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак														
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,60	31,20	209,00	137	20,4	122	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38
460	Чай с молоком	200	1,6	1,30	11,5	64,00	61,5	10,9	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,9	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Итого за прием			15,70	18,00	66,6	296,90	427,3	58,2	313,1	4,74	40,2	0,52	0,09	16

МЕНЮ

День: третий
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше
 Сезон: осень-зима
 Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак														
233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,00	6,80	28,60	199,60	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	9,5	0	0,02	0,52
63	Бульбурод с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	200,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,30	18,10	57,90	477,60	389,1	70,2	323,8	4,34	46,5	0	0,15	14,9

День: четверг
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы № 7 и старше

Сезон: осень-зима
 Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бульброд с маслом и сыром	205,22	6,60	9,40	49,16	199,90	120,8	10,6	105,3	0,68	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14
Итого за прием			14,95	17,88	79,46	544,00	388	62,9	368	3,2	0,36	0,17	0,12	16,4

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: учащиеся корп. школы с 7 и старше

Регион: дзвграк

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17		
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	38,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0		
63	Бутерброд с маслом и сыром	205/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за прием		13,50	16,4	16,40	58,70	433,60	355,4	58,5	258	14,3	37	0,5	0,1	15,2		

МЕНЮ

День: шестой

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 7 и старше

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Обед														
141	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,30	23,60	179,80	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Итого за день			16,45	17,60	58,90	457,80	486,1	58,2	345,8	4,04	48,3	0,3	0,13	15,7

МЕНЮ

День: осенний

Позрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

№	Наименование Блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	T3, мг	B1, мг	C, мг			
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0			
459	Чай с лимоном	200	0,03	0,01	9,5	40,00	7,9	5	9,1	0,9	0	0	0	0,8			
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07			
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14			
Итого за прием			16,70	17,71	65,40	486,60	352,3	142,2	365,8	7,67	0,44	0	0,19	14,9			

МЕНЮ

День: последний
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: Учащиеся кор. Школы с 7 и старше
 Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Макроэлементы				Минеральные элементы (мг)							Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, М.г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
212	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53		
462	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	0	0	0,01	0,56		
61	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07		
42	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за прием			15,90	19,60	61,00	480,80	445,7	85,8	369,6	5,34	42,6	0,45	0,02	16,16		

МЕНЮ

День: девятый
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше
 Сезон: осень-зима
 Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак														
141	Суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	20,55	163,00	202	29	173	0,22	44,5	0,08	0,08	1,15
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,3	22,3	91,1	0,65	0,02	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Итого за прием			17,20	19,25	58,25	472,00	542,1	78,2	399,6	4,24	44,52	0,08	0,11	15,7

МЕНЮ

День: десятый
Сезон: осень-зима
Возрастная категория : Учащиеся кор. школы 57 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,20	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	0,17		
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	38,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0		
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07		
№2	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за прием			13,30	16,80	60,50	443,60	363,8	61,5	283,2	13,77	0,14	0,14	0,088	14,2		

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше Район: завтрак

Сезон: осень-зима

№	Наименование Блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																
213	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19			
459	Чай с лимоном	200	0,9	0,1	0,50	40,00	7,9	5	9,1	0,87	0	0	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0	0,07	0,8
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	0	0,07	14
Итого за прием			17,00	17,80	56,40	486,60	352,3	142,1	365,8	7,64	0,44	0	0,19			14,9

МЕНЮ

День: двенадцатый

Номерная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

сезон: весна-лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
							Са	Мg	Р	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг			
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17			
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	0	0	0,01	0,56			
61	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07			
№2	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14			
Итого за день			14,90	17,60	61,20	459,60	409,5	65	328,4	5,5	0,01	0	0,02	1,05			

МЕНЮ

День: тринадцатый

Полная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон:осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	32,80	219,40	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,26		
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	30,3	0,07	0	0	0,03	0,52		
63	Вутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за прием			17,29	17,90	68,10	497,40	437,1	68,6	403,8	4,34	39	0,7	0,13	15,9		

МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Ленин четвертидштыи
 Ночеватия категория: Учащиеся кор. школы с 7 и Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выхо д	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
232	Каша из овсяных хлопьев "Гркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53		
462	Каша с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,3	22,3	91,1	0,65	0,02	0	0,03	1		
63	Путерброд с маслом и сыром	20/5/2	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07		
№2	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за прием			17,60	21,20	63,30	510,80	497,9	97,6	414,8	5,08	42,6	0,45	0,04	16,6		