

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ имени А.В. Суворова  
п. Новостройка

М.Р. Алтунина

2021г.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

рационов питания учащихся МБОУ СОШ им. А.В. Суворова  
п. Новостройка для возрастных групп на 2020-2021 учебный год





















№ реп.	Прием пищи, Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
<b>День десятый</b>														
<b>Завтрак</b>														
291 583	Запеканка рисовая с молочным соусом	170/30	5,7	6,72	43,38	252,32	0,08	0,07	0,8	0,72	75,16	42,75	1,67	186,68
	Какао с молоком	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0,8	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>11,3</b>	<b>8,1</b>	<b>87,4</b>	<b>432,72</b>	<b>1,08</b>	<b>0,53</b>	<b>7,3</b>	<b>2,35</b>	<b>423,0</b>	<b>137,0</b>	<b>4,45</b>	<b>444,0</b>
<b>Обед</b>														
161	Суп полевой (с пшеном), с мясом	250/25	12,4 4	14,1 4	18,79	279,8	0	0,1	1,8	9,65	16,1	30,1	1,03	0
525	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
466,55 8	Котлета мясная с соусом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
	Морс	200	1,24	0	29,12	103,56	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>32,3</b>	<b>36,4</b>	<b>79,8</b>	<b>893,91</b>	<b>1,27</b>	<b>0,73</b>	<b>9,7</b>	<b>110,3</b>	<b>363,0</b>	<b>137,0</b>	<b>5,45</b>	<b>419,0</b>
	<b>Итого завтрак и обед:</b>					<b>1326,6</b>								

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. И доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.

## Накопительная ведомость

№ дня	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
	б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
1	19,4	17,9	66,96	515,0	0,02	0,574	4,58	10,49	432,1	95,0	3,76	346,6
1	35,7	28,2	121,3	896,2	6,82	0,88	10,3	43,8	348,1	239,1	13,2	309,82
2	23,9	18,0	51,9	442,0	0,27	0,58	8,5	0,9	340,3	103,2	6,52	515,2
2	33,57	21,09	213,68	858,93	0,06	0,677	8,88	21,8	434,7	30,63	434,7	148,53
3	20,9	17,2	91,7	543,9	0,01	0,53	7,8	2,4	500,9	123,1	5,3	315,8
3	31,9	35,4	92,9	867,8	1,91	0,84	10,0	50,65	358,6	209,7	11,08	530,3
4	14,7	21,1	81,1	575,4	1,4	0,63	7,5	4,47	473,15	86,1	4,4	292,6
4	29,6	25,4	119,6	728,47	0,91	0,97	10,1	56,2	325,3	226,0	9,38	674,6
5	25,7	22,0	100,6	742,5	0,11	0,53	7,3	2,35	423,0	137,0	4,45	344,0
5	40,5	32,8	80,9	753,78	5,7	0,98	10,7	72,3	375,1	515,4	25,3	781,3
6	20,4	20,8	94,5	627,52	0,25	0,66	6,5	10,46	503,5	93,1	6,32	448,7
6	38,2	32,4	114,2	867,86	2,2	0,97	9,77	22,5	295,9	244,4	14,6	525,8
7	34,9	43,9	63,8	745,3	0,4	0,61	5,4	11,4	601,9	116,1	4,6	441,1
7	36,0	30,5	106,5	865,05	0,66	0,89	11,2	58,2	350,0	177,0	8,08	444,7
8	25,2	32,0	74,0	582,4	0,02	0,56	6,5	9,8	525,5	95,0	3,41	346,8
8	31,0	32,2	103,3	846,6	6,7	0,78	9,0	47,3	253,3	134,2	4,4	482,7
9	14,6	21,3	81,3	575,5	1,44	0,66	7,5	10,46	503,5	93,1	6,32	348,7
9	34,6	16,1	104,2	768,71	0,41	0,53	7,3	2,35	423,0	137,0	4,45	544,0
10	11,3	8,1	87,4	432,72	1,08	0,53	7,3	2,35	423,0	137,0	4,45	444,0
10	32,3	36,4	79,8	893,91	1,27	0,73	9,7	110,3	363,0	137,0	5,45	419,0
всего	554,37	512,79	1929,64	13585,65	31,64	14,111	165,83	550,480	8253,850	3129,13	580,170	8704,250