

Утверждаю
 Директор МБОУ «Белогорская ООШ»



Е.Г.Кузнецова
 01.09 2022г.

Приложение 3

К приказу №

Единое примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов
 образовательных организаций Беляевского района
 в 2022-2023 учебном году
 сезон осень-зима

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) (А – мкг рет.экв) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | № Рецептуры | |
|---------------------------------|-----------|------------------|------|------|--------------------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | | F |
| <i>Неделя 1</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 1</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,01 | 0,05 | 39 | 0,15 | 0,11 | 122 | 13 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 0 | 2,18 | 0 | 54-1з-2020 |
| Каша вязкая молочная кукурузная | 250 | 9 | 11,5 | 55 | 359,75 | 0,088 | 0,18 | 43,25 | 0,088 | 0,65 | 419 | 21,4 | 146 | 2,9 | 148 | 1,35 | 6,1 | 9,73 | 2,5 | 54-2к-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 | 0,18 | 0,135 | 0 | 0 | 0,09 | 212,9 | 63,45 | 56,25 | 18,45 | 58,05 | 1,62 | 0 | 12,96 | 0 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,06 | 0,028 | 0 | 0 | 0 | 120 | 72,6 | 9,9 | 17,1 | 58,2 | 1,36 | 0,96 | 1,66 | 7,2 | Пром. |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|------|------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|---------------|
| Итого за Завтрак | 540 | 18 | 16,6 | 93,6 | 597,05 | 0,33 | 0,40 | 82,5 | 0,23 | 0,89 | 874,6 | 383,85 | 348,65 | 73,65 | 346,45 | 5,21 | 61,96 | 26,52 | 2 |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | 200 | 7 | 6,5 | 43,7 | 262,4 | 0,08 | 0,04 | 24,5 | 0,12 | 0 | 198,7 | 71,7 | 16 | 9,6 | 54,6 | 0,97 | 280 | 0,8 | 154-1г-2020 |
| Комплеты из курицы | 100 | 19 | 4,3 | 13,3 | 168,7 | 0,07 | 0,08 | 6,29 | 0 | 0,63 | 210,67 | 22,93 | 29,3 | 6,4 | 144 | 1,37 | 18,4 | 10 | 54-5м-2020 |
| Соус красный основной | 35 | 1,1 | 0,9 | 3,1 | 24,7 | 0,07 | 0 | 44,8 | 0,014 | 0,94 | 4,27 | 49,7 | 0,81 | 4,2 | 8,4 | 0,18 | 65 | 3 | 54-3соус-2020 |
| Чай с мяномом и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,32 | 30,2 | 6,96 | 4,6 | 8,57 | 0,77 | 0 | 2 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 | 0,18 | 0,13 | 0 | 0 | 0,09 | 212,9 | 63,45 | 56,25 | 18,45 | 58,05 | 1,62 | 0,96 | 0 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 120 | 72,6 | 9,9 | 17,1 | 58,2 | 1,36 | 96 | 7,2 | Пром. |
| Итого за Завтрак | 660 | 30,8 | 14,8 | 88,2 | 610,4 | 0,517 | 0,433 | 91,14 | 0,164 | 19,82 | 819,7 | 148,22 | 168,16 | 15,55 | 417,15 | 7,02 | 34,45 | 18 | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,01 | 0,05 | 39 | 0,15 | 0,11 | 122 | 13 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 0 | 21 | 54-1з-2020 |
| Каша вязкая | 250 | 8,4 | 10,8 | 38,4 | 283,9 | 0,2 | 0,2 | 48 | 0,1 | 0,6 | 424 | 40 | 174 | 7 | 291 | 2, | 6 | 1 | 54-10к- |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|--------|------|-------|-------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|-------|-------|-------|-------------|
| Молочная овсяная с изюмом | | | | | | 6 | 1 | 25 | 5 | 3 | | 9 | | 9 | | 5 | 1 | 7,3 | 0 | 2020 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 8 | 5 | |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 0,01 | 0,07 | 6,9 | 0 | 0,3 | 20 | 81,3 | 57 | 9,9 | 46 | 0,77 | 4,5 | 0,88 | 10 | 54-4гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 | 0,18 | 0,135 | 0 | 0 | 0,09 | 212,9 | 63,45 | 56,25 | 18,45 | 58,05 | 1,62 | 0 | 12,96 | 0 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,06 | 0,028 | 0 | 0 | 0 | 120 | 72,6 | 9,9 | 17,1 | 58,2 | 1,36 | 0,96 | 1,66 | 7,2 | Пром. |
| Итого за Завтрак | 540 | 18,8 | 17 | 79,2 | 545,3 | 0,52 | 0,493 | 94,15 | 0,3 | 1,13 | 898,9 | 639,35 | 429,15 | 129,75 | 528,25 | 6,4 | 66,71 | 35,06 | 119,7 | Пром. |
| <i>Неделя 1</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 4</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 | 0,06 | 0,06 | 203,8 | 1,03 | 58,1 | 148 | 413 | 67,4 | 25,3 | 50,5 | 0,92 | 17,9 | 0 | 0 | 54-7з-2020 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,87 | 0,16 | 0,15 | 31,7 | 0,09 | 13,6 | 216 | 83,3 | 52 | 3,3 | 11,2 | 1,37 | 3,3 | 1,0 | 57,3 | 54-11г-2020 |
| Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | | | | | | 0,09 | 0,12 | 56,3 | 0,28 | 0,27 | 162 | 34,4 | 110 | 4,6 | 226 | 0,78 | 1,41 | 1,7 | 58 | 54-11г-2020 |
| | 100 | 13,7 | 7,4 | 6,3 | 147,1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,3 | 30,2 | 6,9 | 4,6 | 8,5 | 0,77 | 0 | 0 | 0,7 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 | 0,18 | 0,135 | 0 | 0 | 0,09 | 212,9 | 63,45 | 56,25 | 18,45 | 58,05 | 1,62 | 0 | 12,96 | 0 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,06 | 0,028 | 0 | 0 | 0 | 120 | 72,6 | 9,9 | 17,1 | 58,2 | 1,36 | 0,96 | 1,66 | 7,2 | Пром. |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|---------------|
| Итого за Завтрак | 675 | 28,6 | 18,86 | 79,9 | 604,4 | 0,54 | 0,5 | 112,46 | 0,44 | 25,19 | 760,7 | 157,2 | 285,85 | 14,895 | 560,95 | 6,7 | 21,26 | 7,18 | 3,565 | 80 |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 123,8 | 0,05 | 0,0 | 122,2 | 0,7 | 6,05 | 150 | 20,5 | 22,5 | 2,6 | 37,3 | 1,1 | 1,69 | 0,2 | 0 | 54-113-2020 |
| Каши гречневая рассыпчатая | 200 | 11,07 | 8,4 | 48 | 311,6 | 0,28 | 0,16 | 25,6 | 0,12 | 0 | 198,7 | 29,2 | 20,0 | 1,60 | 241,3 | 5,39 | 2,9 | 0,63 | 2,3 | 54-4г-2020 |
| Коллеты из говядины | 100 | 18,27 | 17,3 | 16,4 | 295,2 | 0,06 | 0,15 | 20,75 | 0,09 | 0,12 | 248 | 29,47 | 26,7 | 2,67 | 184 | 2,59 | 2,0 | 0,9 | 6,13 | 54-4м-2020 |
| Соус молочный натуральный | 30 | 1,1 | 2,2 | 2,9 | 35,7 | 0,012 | 0,039 | 10,44 | 0,03 | 0,156 | 38,1 | 39,3 | 33,9 | 3,9 | 26,1 | 0,057 | 0,3 | 0,67 | 6,6 | 54-5соус-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,0 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 | 54-2гп-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 | 0,18 | 0,135 | 0 | 0 | 0,09 | 212,9 | 63,45 | 56,25 | 18,5 | 58,05 | 1,62 | 0 | 2,9 | 0 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,06 | 0,028 | 0 | 0 | 0 | 120 | 72,6 | 9,9 | 1,1 | 58,2 | 1,36 | 0,96 | 1,6 | 7,2 | Пром. |
| Итого за Завтрак | 705 | 37,1 | 28,76 | 109,7 | 847,4 | 0,652 | 0,52 | 190,09 | 0,24 | 25,406 | 821,4 | 107,28 | 164,35 | 24,995 | 601,55 | 12,647 | 58,6 | 24,2 | 2,4 | 11,6,4 |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,1 | 0,1 | 41, | 0,1 | 0,5 | 339 | 21 | 127 | 4 | 186 | 1,3 | 5 | 3 | 3 | 54-6к-2020 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|--|
| Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 | 72,6 | 9,9 | 17,1 | 58,2 | 1,3 | 0,96 | 1,7 | Пром. | |
| Итого за Завтрак | 670 | 27,56 | 13,26 | 89 | 586,2 | 0,43 | 0,29 | 443,88 | 0,14 | 27,55 | 784,9 | 736,95 | 126,09 | 12,475 | 318,05 | 6,62 | 65,96 | 2,732 | 13,8,9 | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 | 0,06 | 0,06 | 203,8 | 1,03 | 5,81 | 148 | 41,3 | 67,4 | 2,53 | 50,5 | 0,92 | 0,9 | 1,7,5 | 0,0 | 54-7з-2020 | |
| Рис отварной | 200 | 4,9 | 6,4 | 48,7 | 271,3 | 0,04 | 0,04 | 24,53 | 0,12 | 0 | 204 | 62,1 | 9,2 | 3,2 | 97,3 | 0,65 | 2,8 | 2,96 | 3,6 | 54-6г-2020 | |
| Котлеты из курицы | 100 | 19,1 | 4,2 | 13,3 | 168,7 | 0,05 | 0,06 | 4,72 | 0 | 0,47 | 158 | 17,2 | 22,8 | 4,8 | 108 | 1,03 | 1,33 | 1,3,8 | 1,7 | 54-5м-2020 | |
| Соус молочный натуральный | 30 | 1,1 | 2,2 | 2,9 | 35,7 | 0,012 | 0,039 | 10,44 | 0,03 | 0,156 | 38,1 | 39,3 | 33,9 | 3,9 | 26,1 | 0,057 | 6,3 | 0,67 | 6,6 | 54-5соус-2020 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,7 | 20,8 | 4,5 | 3,8 | 7,2 | 0,73 | 0 | 0 | 0 | 54-2гн-2020 | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,3 | 0,3 | 22,2 | 105,6 | 0,18 | 0,135 | 0 | 0 | 0,09 | 212,9 | 63,45 | 56,25 | 18,45 | 58,05 | 1,62 | 0 | 1,2,9 | 1,0 | Пром. | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,06 | 0,028 | 0 | 0 | 0 | 120 | 72,6 | 9,9 | 17,1 | 58,2 | 1,36 | 0,96 | 1,7,2 | Пром. | | |
| Итого за Завтрак | 705 | 31,4 | 13,66 | 106 | 673,5 | 0,382 | 0,432 | 66,02 | 0,24 | 10,406 | 831,7 | 694,65 | 162,85 | 11,595 | 472,55 | 7,607 | 58,26 | 2,914 | 12,7,8 | | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7,3 | 35,3 | 231,6 | 0,19 | 0,16 | 11,12 | 0 | 14,5 | 225 | 92,7 | 82,4 | 4,4 | 145,7 | 1,57 | 4,1 | 2,6 | 6,8 | 54-10г-2020 | |
| Котлета рыбная | 100 | 12,4 | 4,1 | 6,1 | 112,3 | 0,0 | 0,13 | 29,0,4 | 0,9 | 189 | 31 | 51 | 4 | 4 | 189 | 1,0 | 1,1 | 1,49 | 1,49 | 54-14р- | |

| любительская** | 8 | 8 | 8 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3, | 4 | 2020 | |
|--------------------------------|-------|-------|------|-------|--------|-----|------|------|-------|---|--------|--------|--------|-----|------|---------|--------------|
| Соус молочный натуральный | 30 | 1,1 | 2,2 | 2,9 | 35,7 | 0,0 | 0,13 | 0 | 0,5 | 2 | 18 | 39 | 107 | 1,0 | 9 | 2 | 54-23гн-2020 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,1 | 0,13 | 0 | 0,0 | 9 | 212,85 | 56,25 | 58,0 | 1,6 | 0 | 1 | Пром. |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 61 | 100 | 48,5 | 1,1 | 0,1 | 6 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 61 | 100 | 48,5 | 1,1 | 0,1 | 6 | Пром. |
| Итого за Завтрак | 600 | 28,9 | 17,2 | 86 | 613,8 | 0,5 | 0,60 | 0,46 | 16,0 | 5 | 865,85 | 317,45 | 596,05 | 7,5 | 17,3 | 59 | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Джем фруктовый** | 20 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 | 0,0 | 0,00 | 0 | 0,48 | | 30,4 | 0,4 | 3,6 | 0,0 | 0 | 0 | Пром. |
| Каша «Дружба» | 250 | 6,2 | 7,25 | 30,13 | 211,13 | 0,0 | 0,15 | 0,0 | 0,6 | 6 | 19 | 420 | 155 | 0,6 | 5,6 | 3 | 54-16к-2020 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 0,0 | 0,07 | 0 | 0,3 | | 81,3 | 20 | 46 | 0,7 | 4,0 | 1 | 54-4гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 0,0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 61 | 100 | 48,5 | 1,1 | 0,1 | 6 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 61 | 100 | 48,5 | 1,1 | 0,1 | 6 | Пром. |
| Итого за Завтрак | 540 | 13,05 | 9,05 | 76,43 | 439,23 | 0,2 | 0,27 | 0,09 | 1,44 | | 429,95 | 640,4 | 301,6 | 3,7 | 8,6 | 60 | |
| Средние показатели за ЗАВТРАКИ | 617,5 | 26,26 | 19,9 | 89,6 | 643,8 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 12,96 | | 92,7,2 | 810,29 | 46,2,6 | 6,9 | 9,0 | 22,7,05 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | 4 | 5 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |

*Джем фруктовый*** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый**** - допускается выдача иных овощей