

Согласовано:

Начальник ТОУ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
По ХМАО-Югре в г. Нягани и Октябрьском районе
К.В. Шахназаров.



Утверждено:

Директор МКОУ «СОШ № 7»
Е.В. Мананников



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫЙ завтрак на осеннее – зимний сезон (с 11 до 18 лет)**

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
I неделя															
Понедельник															
Завтрак															
3	Бутерброд сыром маслом	30/5/20	3,19	4,13	11,00	73,73	0,032	0,11	0,037	60,63	129,945	8,93	0,47		
686	Яйцо столовое вареное	40	5,1	4	0,3	52,4	0,07	22	0,15	22	0,86				
84	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	5,06	9,9	33,06	265	0,06	1,8	0,03	124	154	24	0,9		
693	Какао с молоком	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	33,6	9,2	13,2	0,75		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	33,6	9,2	13,2	0,75		
	Итого за прием		18,67	18,64	77,03	552,83	0,29	23,91	0,217	273,83	303,205	59,33	2,87		
Вторник															
Завтрак															
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	2,8	1,62	31,8	0,018	2,46	0,018	21	31,5	7,8	0,3		
176	Фрикадельки из говядины тушеные	100/25	7,6	7,4	6	126,75	0,05	0,12	0,06	33	46,2	33,5	1,1		
194	Макаронные изделия отварные	200	7,4	7,5	45,5	217,5	0,07	0	0	13,2	18,48	9,6	1		
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	54	0	2,2	0	16	22,4	6	0,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	12,88	13,2	0,75		
	Итого за прием		18,96	18,05	85,39	522,45	0,202	4,78	0,078	92,4	131,46	70,1	3,95		
Среда															
Завтрак															
	Фасоль консервированная	60	5,6	1,2	3,19	51	0,02	7,2	0,01	9	13,5	10	0,6		
476	Котлета домашняя с маслом	50/5	7,45	9,4	6,9	153,5	0,09	0,1	0,01	9	13,5	21	0,6		
188	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,52	7,2	32,5	158,5	0,2	11,6	0	22,3	33,45	20,5	1		
398	Компот из свежих ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	2,1	0	20	30	11	0,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75		
	Итого за прием		18,77	18,15	76,25	516,04	0,394	21	0,02	69,5	104,25	75,7	3,75		
Четверг															
Завтрак															
366	Запеканка творожная	200	15	13,3	16,2	208,5	0,15	9,3	0	29,7	112	28,1	1,4		
	Молоко густое с сахаром	50	2,4	2,83	18,66	106,66	0,01	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04		
692	Кофейный напиток	200	0,8	2,6	22,6	112	0,02	0,4	0,01	34	114	19	0		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75		
	Итого за прием		21,24	19,08	7,6,13	519,56	0,244	9,9	0,02	134,3	303,4	67,1	2,19		
Пятница															
Завтрак															
13	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,48	4	0	0	0	6,9	10,35	2,5	0,18		
14	Котлеты рубленые из птицы с маслом	50/5	6,8	8,2	12,1	165	0,1	0,4	0,01	43,5	65,25	21,5	0,5		

215	Картофель тушеный с луком	200	4,5	9,3	28,5	242	0,09	7,3	0	18	27	11	0,9
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	54	0	2,2	0	16	24	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Итого за прием		14,78	17,88	73,35	557,4	0,254	9,9	0,01	93,6	140,4	76,7	3,13
	Итого за неделю		92,42	91,80	388,15	2668,28	1,38	69,49	0,35	663,63	982,72	348,93	15,89
	Среднее в день		18,48	18,36	77,63	533,66	0,28	13,90	0,07	132,73	196,54	69,79	3,18
	2 неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
75	Икра морковная	100	0,42	3,02	4,88	48,43	0,01	6,5	0	27	40,5	24	0,85
413	Сосиска отварная с маслом	50/5	8,2	10	0,4	113	0	0	0	117	175,5	10	0,9
332	Макарон.изделия отварные	200	5,48	5,08	34	201,5	0,06	0	0	40,95	61,425	9	0,9
693	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	0	66	99	4,5	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Итого за прием		18,54	20,05	74,15	537,33	0,154	7,1	0	260,15	390,225	60,7	4,2
	Вторник												
	Завтрак												
	Икра кабачковая	60	0,52	2,1	3,5	35	0,04	3,5	0,01	18	58	21	0,4
377	Рыба жаренная с маслом	75/5	9,8	7,1	2,1	120	0,24	2,78	0,02	153	156	37,2	1,05
191	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	264	0,03	0	0	20	79	21	0,4
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	54	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	2,65
	Итого за прием		18,56	17,75	89,27	565,4	0,374	8,48	0,03	216,2	334,6	98,4	5,3
	Среда												
	Завтрак												
	Горошек зеленый консервированы	30	0,93	0,06	1,95	12	0,02	2	0,06	4	12,4	4	0,14
451	Биточки руб. из говядины с маслом	75/5	11,92	10,8	12	195,75	0,03	0,8	0,05	19	28,5	28	0,6
214	Капуста тушеная	150	3,07	4,2	12,31	111	0,04	38	0,01	61	80	25	0,8
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	20	0	32	30	23	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75
	Итого за прием		19,36	15,41	68,53	505,15	0,164	60,8	0,12	125,2	184,5	93,2	3,19
	Четверг												
	Завтрак												
128	Пудинг творожный	130	18,3	13,8	31,7	280	0,12	8,7	0	27	105	25,3	1,1
630	Молоко стуженное с сахаром	30	1,44	1,7	11,2	64	0,01	0,2	0,01	61,4	92,1	6,8	0,04
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	0	66	7,1	4,5	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75
	Итого за прием		24,18	17,45	77,77	518,4	0,214	9,5	0,01	163,6	237,8	49,8	2,69
	Пятница												
	Завтрак												
13	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,48	4	0,02	3,3	0,04	19	28,5	25	0,25
449	Плов из птицы	60/180	15,67	18,9	39,55	334	0,08	0,8	0,03	18	27	19,6	1,25
640	Кисель из свежих ягод	3	0,19	0	0,15	1,3	0,002	0,3	0	1,8	2,7	0,9	0,04
	Хлеб пшеничный	200	0	0	16,5	69	0	1,8	0	12	18	2	0,2
	Итого за прием		16,1	18,93	56,68	408,3	0,102	6,2	0,07	50,8	76,2	47,5	1,74
	Итого за неделю		96,74	89,59	366,40	2534,58	1,01	92,08	0,23	815,95	1223,33	349,60	17,12
	Среднее за день		19,35	17,92	73,28	506,92	0,20	18,42	0,05	163,19	244,67	69,92	3,42
	Норма в день		18,00	18,40	76,60	542,60							

Нормы питания (11-18лет)

Завтраки

№ п/п	Наименование продуктов	Факт.на день(20%)	Норма на день(20%)	Норма на день(100%)	Отклонения
1	Хлеб пшеничный	40,7	40	200	
2	Хлеб ржаной	24	24	120	
3	Мука пшеничная	5,73	4	20	
4	Крупа , бобовые	17	10	50	7
5	Картофель	34,2	80	400	-45,8
6	Овощи разные	60,5	80	400	-19,5
7	Фрукты свежие	36,9	40	200	
8	Фрукты сухие	4	4	20	0
9	Масло сливочное	9,9	7	35	2,9
10	Масло растительное	3	3,6	18	-0,6
11	Сахар	20,4	9	45	11,4
12	Молоко	62,3	60	300	2,3
14	Сметана	1,04	2	10	-0,96
15	Творог	28	12	60	16
16	Сыр	2,7	2,4	12	0,3
17	Яйцо	2,07	8	1шт.	-5,93
18	Мясо жилованное (1кат.)	16	17,2	86	-1,2
19	Рыба (филе)	10,5	16	80	-5,5
20	Птица (1кат, пот.)	23	12	60	11
21	Колбасные изделия	12	4	20	8
22	Макаронные изделия гр А	14	4	20	10
23	Чай	0,67	0,08	0,4	
24	Соль	1,35	1,4	7	
25	Дрожжи	0,4	0,4	2	
26	Какао - порошок	0,24	0,24	1,2	
27	Кондитерские изделия	0	3	15	
28	Соки фруктовые (овщные)	20	40	200	
	Б	18,87	18	90	
	Ж	19,1	18,4	92	
	У	76,05	76,6	383	
	Ккал	546,4	542,6	2713	

Замена по белку яйца (5,93г) на творог (4,41г)

Замена по углеводам картофеля (40 г) на макаронные изделия (10г)

Замена по белку мяса (1,2 г) на творог(1,32г)

Замена по белку рыбы (5,5 г) на творог(5,5 г)

Нормы калорийности в школах с 7-11 лет

	завтраки		обеды		50%		50%		
Б	15,4	16,17	23,1		36,58	38,5	40,42		
Ж	15,8	16,59	23,7		37,53	39,5	41,47		
У	67	70,35	100,5		159,13	167,5	175,87		
Ккал	446,5	470	493,5	669,75	705	740,25	1116,25	1175	1233,75

Нормы калорийности в школах с 11-18 лет

	завтраки		обеды		50%		50%		
Б	17,1	18	27		47,25	45			
Ж	17,48	18,4	27,6		48,3	46			
У	72,8	76,6	114,9		201,07	191,5			
Ккал	515,5	542,6	569,73	773,21	813,9	854,59	1288,68	1356,5	1424,32

Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.