

Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ№22 имени
 П.Ф. Головки села Соленого
 Т.И. Костыркина

Меню питания 5-11 классов (1 смена)
 МАОУ СОШ№22 имени П.Ф. Головки села Соленого
Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День1	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	73
	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого	550	680	25,04	38,9	61,87	703,79	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День2	Птица запеченная	120	23,06	21,45	0,59	286,07	568
	Ризотто	180	3,88	13,24	37,08	282,07	381
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого		680	30,82	35,53	87,33	793,76	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 3	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша гречневая	180	5,5	6,01	24,62	174,6	303
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		700	29,61	28,84	74,43	680,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 4							

завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	18,9	5,44	3,81	146,9	229
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		780	30,91	18,6	92,54	680,17	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 5							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	36,84	26,46	48,1	578,4	223
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		590	39,64	27,5	83,42	743,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2							
День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	50	2,6	15,3	31,25	271	т-10
	Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным)	200	4,21	6,05	17,76	142,23	121
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		650	19,52	32,05	95,51	750,64	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2							
День 7							
	Фрикадельки "Наполи"	100	16,53	17,39	15,456	272,177	549
	Вок рис с овощами	180	5,07	11,26	47,55	311,9	325
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
Итого		560	27,652	29,518	104,766	783,937	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
	Митбол с томатным соусом	100	10,335	10,633	11,85	179,16	543
	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	182,88	303
	Какао с молоком	210	7,15	5,48	20,32	126,65	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		720	28,465	22,5	107,8	714,56	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергети	№ рецеп-

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
Неделя 2							
День 9							
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	73
	Паста "Болоньезе"	200	16,249	12,771	35,558	282,26	404
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
Итого		590	24,799	22,611	104,068	680,64	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Голубцы с соусом	250	17,88	29,51	26,09	418,1	525
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
Итого		550	29,1	36,2	77,75	730,7	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	
			Белки	Жиры	Угле- воды		
итого за 10 дней		5140,0	285,6	292,2	889,5	7262,00	
итого среднее за 1 день		514,00	28,56	29,22	88,95	726,20	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%+ полдник 15%= 75 %			67,50	69,00	287,25	2040,00	