

**Утверждаю:**

Директор ГБОУ НАО «НСШ им. А.П. Пырерки»

\_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

**Основное меню (горячие завтраки) за 14 дней для детей с 12 лет и старше, обучающихся в  
государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Ненецкого автономного округа  
«Ненецкая средняя школа имени А.П.Пырерки»**

**Суммарный объем порции горячих завтраков для детей с 12 лет и старше.**

День	Суммарный объем порции, фактический в граммах	Суммарный объем порции, норма в граммах
1 день	670	
2 день	628	
3 день	683	
4 день	630	
5 день	578	
6 день	550	
7 день	690	
8 день	620	
9 день	668	
10 день	648	
11 день	598	
12 день	810	
13 день	613	
14 день	860	
<b>В среднем за 14 дней</b>	<b>660,43</b>	<b>Не менее 550грамм</b>

Суммарный объем порций (горячий завтрак) соответствует п. 8.12, приложения 9 таблицы 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Потребность в пищевых веществах и энергетической ценности для детей с 12 лет и старше**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	20,5	19,4	83,7	631,2
2 день	16,8	22,1	82,2	523,7
3 день	17,1	25,1	61,3	609,3
4 день	22,8	20	89	632,3
5 день	25,8	33,3	82,1	755,4
6 день	17,2	9,4	69,4	437,9
7 день	29,1	17,4	108,3	722,9
8 день	23,6	17,9	101,3	698,1
9 день	26,3	34,4	79,4	755,1
10 день	26,4	31,5	96,7	826,1
11 день	9,1	16,4	78,6	457,4
12 день	23,4	13,4	117,1	658,1
13 день	34,3	33,4	85,5	788,9
14 день	22,6	16,1	105,9	698,4
<b>В среднем за 14 дней</b>	22,50	22,13	88,61	656,77
<b>Норма</b>	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	542,6-678,25
<b>% выполнения нормы</b>	100%	100%	100%	100%

Планируемое содержание белков, жиров, углеводов в представленном меню соответствует требованиям п. 8.1.2, приложение 10 таблица 1 и таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Отклонений по калорийности за 14 дней нет, что соответствует требованиям п. 8.1.2, приложение 10 таблица 1 и таблица 3.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак).

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,6	3,8	3,5	54,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,3	169,0
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,0	6,9	6,4	174,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,6	1,8	2,3	23,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	30,3	127,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
<b>ИТОГО</b>			<b>20,5</b>	<b>19,4</b>	<b>83,7</b>	<b>631,2</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 2	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	7,4	10,2	26,2	188,2
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5,2	15,9	90,7
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	48	2,3	6,2	20,3	147,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,0	0,2	8,5	40,8
	МАНДАРИН	110	1,2	0,3	11,3	57,0
<b>ИТОГО</b>			<b>16,8</b>	<b>22,1</b>	<b>82,2</b>	<b>523,7</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	10,3	13,6	4,1	187,4
	ЛЕЧО НАТУРАЛЬНОЕ	30			4,9	18,9
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1		9,0	34,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	15,2	67,8
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		54,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,0	0,2	8,5	40,8
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6		19,6	83,4
<b>ИТОГО</b>			<b>17,1</b>	<b>25,1</b>	<b>61,3</b>	<b>609,3</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	100	0,7	3,7	3,3	52,0
	БЕФСТРОГАНОВ	100	11,1	8,0	4,2	135,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	7,8	35,6	248,9
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1		23,0	89,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,3	12,7	61,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	10,2	45,2
<b>ИТОГО</b>			<b>22,8</b>	<b>20</b>	<b>89,0</b>	<b>632,3</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	19,3	20,9	34,5	451,7
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	5,0	16,0	93,5
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	11,3	59,8
ИТОГО			<b>25,8</b>	<b>33,3</b>	<b>82,1</b>	<b>755,4</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 6	БИГОС С МЯСОМ	280	13,1	8,7	13,6	193,7
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	23,8	96,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,3	12,7	61,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
ИТОГО			<b>17,2</b>	<b>9,4</b>	<b>69,4</b>	<b>437,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 7	САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ	100	0,9	3,7	3,5	53,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,8	4,9	43,7	252,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1,4	3,5	3,8	44,1
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	17,4	4,7	8,6	159,5
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,5	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
<b>ИТОГО</b>			<b>29,1</b>	<b>17,4</b>	<b>108,3</b>	<b>722,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	43,2	247,2
	ПЕЧЕНЬ ПО -СТРОГАНОВСКИ	60/40	16,1	11,5	7,1	195,6
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	22,3	103,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	42,0
<b>ИТОГО</b>			<b>23,6</b>	<b>17,9</b>	<b>101,3</b>	<b>698,1</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 2	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,0	3,8	5,1	60,8
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ	180	2,8	7,5	26,4	196,1
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	18,3	15,8	1,9	233,0
	ЧАЙ	200	0,1	0,0	8,7	33,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,4	17,0	81,6
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
<b>ИТОГО</b>			<b>26,3</b>	<b>34,4</b>	<b>79,4</b>	<b>755,1</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	19,3	20,9	39,6	473,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	3,7	17,2	118,8
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6		19,6	83,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
<b>ИТОГО</b>			<b>26,4</b>	<b>31,5</b>	<b>96,7</b>	<b>826,1</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 4	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,0	9,2	28,4	181,6
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6		19,6	83,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8			6,6	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	42,0
<b>ИТОГО</b>			<b>9,1</b>	<b>16,4</b>	<b>78,6</b>	<b>457,4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7		2,5	14,0
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2
	ГУЛЯШ ИЗ ОЛЕНИНЫ	50/50	10,9	4,3	4,6	103,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	10,6	52,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	17,0	69,0
<b>ИТОГО</b>			<b>23,4</b>	<b>13,4</b>	<b>117,1</b>	<b>658,1</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 6	САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,0	3,8	2,2	48,4
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23,3	21,1	45,8	476,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	3,7	17,2	118,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		54,8
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
ИТОГО			<b>34,3</b>	<b>33,4</b>	<b>85,5</b>	<b>788,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 7	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	3,8	2,4	48,2
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	15,3	4,8	3,7	122,3
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,9	5,8	27,9	188,5
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6		19,6	83,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,3	90,4
	ВИНОГРАД	240	1,0	1,4	42,0	165,6
<b>ИТОГО</b>			<b>22,6</b>	<b>16,1</b>	<b>105,9</b>	<b>698,4</b>