

Утверждаю:

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

_____ Прилуцкая Л.В.

**Основное меню (обеда) 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 обедов для детей с 12 лет и старше.

День	Суммарный объем порции, фактический в граммах	Суммарный объем порции, норма в граммах
1 день	970	
2 день	920	
3 день	950	
4 день	920	
5 день	920	
6 день	920	
7 день	970	
8 день	920	
9 день	920	
10 день	920	
11 день	970	
12 день	1070	
13 день	890	
14 день	920	
В среднем за 14 дней	941,4	Не менее 800грамм

Суммарный объем порций (обед) 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	28,8	25,5	135,1	817,4
2 день	32,3	29,8	102,7	815,4
3 день	24,3	22,8	118,6	970,6
4 день	33,0	26,6	125,8	887,3
5 день	29,5	25,7	152,1	858,1
6 день	31,4	24,6	103,8	816,0
7 день	36,2	26,9	135,0	951,0
8 день	32,7	23,3	131,1	889,4
9 день	35,9	35,6	114,0	955,6
10 день	28,1	24,3	113,8	799,7
11 день	26,8	21,6	120,7	762,5
12 день	26,2	20,4	133,8	827,8
13 день	33,0	30,8	127,4	933,1
14 день	30,1	20,9	112,2	820,2
В среднем за 14 дней	30,59	28,43	123,29	864,58
Норма	27 – 31,5	27,6 – 32,2	114,9 – 134,05	816 - 952
% выполнения нормы	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 (обед).

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 РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,6	3,8	3,5	54,6
	БОРЩ С МЯСОМ	250	5,4	5,7	11,2	117,2
	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
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6		19,6	83,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
ИТОГО			28,8	25,5	135,1	817,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 2	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	3,8	9,3	81,4
	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,9	5,2	18,1	152,5
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,6	8,3	8,9	126,4
	ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	60/40	16,1	11,5	7,1	195,6
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	17,0	64,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
ИТОГО			32,3	29,8	102,7	815,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,0	3,8	5,1	60,8
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/13	5,3	9,3	13,3	164,9
	РЫБА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/50	9,6	2,6	4,8	143,9
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,9	5,8	27,9	188,5
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			9,7	36,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
ИТОГО			24,3	22,8	118,6	970,6

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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	6,3	17,4	166,8
	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	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
Итого			33,0	26,6	125,8	887,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,9	4,2	39,0	65,3
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	8,5	12,9	154,1
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ	180	2,7	6,8	22,5	185,7
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	15,4	5,3	3,7	127,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
ИТОГО			29,5	25,7	152,1	858,1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 6	САЛАТ РЫБНЫЙ	100	5,8	6,5	5,5	146,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	7,1	8,5	18,6	184,7
	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	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
ИТОГО			31,4	24,6	103,8	816,0

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
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/12	5,3	9,2	12,2	161,0
	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	40	2	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
ИТОГО			36,2	26,9	135,0	951,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,3		1,9	11,0
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7,0
	УХА	300	6,0	5,2	13,0	131,0
	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 РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
ИТОГО			32,7	23,3	131,1	889,4

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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,7	7,5	13,8	156,1
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ	180	2,8	7,5	26,4	196,1
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	20,3	15,8	1,9	233,0
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	24,5	115,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
Итого			35,9	35,6	114,0	955,6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 3	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,7	9,3	90,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,9	2,5	20,0	120,0
	КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ"	100	15,3	9,7	12,9	196,7
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,8	6,6	9,7	114,8
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6		19,6	83,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
ИТОГО			28,1	24,3	113,8	799,7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	100	0,7	3,7	3,4	52,6
	БОРЩ С МЯСОМ	250	2,0	5,2	13,0	106,0
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	12,9	4,8	5,8	127,5
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,8	4,2	43,7	245,2
	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,5	2,9	2,8	36,6
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200			9,7	36,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
ИТОГО			26,8	21,6	120,7	762,5

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
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/12	5,3	9,2	12,2	161,0
	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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1		10,0	38,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	17,0	69,0
ИТОГО			26,2	20,4	133,8	827,8

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
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3,3	5,0	13,3	116,0
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23,3	21,1	45,8	476,5
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	23,8	96,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
Итого			33,0	30,8	127,4	933,1

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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,4	5,3	14,5	132,9
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	15,3	4,8	3,7	122,3
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,9	5,8	27,9	188,5
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,9	0,4	21,4	105,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,5	25,4	113,0
Итого			30,1	20,9	112,2	820,2