

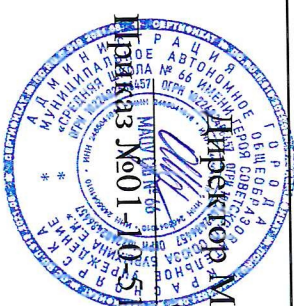
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 66 имени Героя Советского Союза Бурыхина Е.И.»

660022 г. Красноярск

ул. Партизана Железняка 16

тел. 220-14-29; 220-14-28

sch66@mailkrsk.ru



Утверждено
Директор МАОУ СШ № 66
О.В. Мединская
28.12.2024

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

СБАЛАНСИРОВАННЫХ РАЦИОНОВ (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

В МАОУ СШ № 66

12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Город Красноярск, 2024 г.

МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
МЕНЮ 12 лет и СТАРШЕ

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							N рецептур №1
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	И							
завтрак	Неделя 1																							
	День 1																							
		Бутерброд с сыром, маслом	40/20/5	7.4	10.4	20.9	207	0.06	0.09	0.67	88.5	0.14	186.3	127.8	12.6	56.7	0.65	1.28	3					
		Каша вязкая молочная пшенная с яблоками, с маслом	200	7.6	8.1	39.1	259.7	0.16	0.15	0.07	39.3	1.5	151.1	194.4	51.6	271.2	1.6	6.2	24					
		Каша с молоком	200	3.3	3.1	9.2	78.0	0.0	0.2		15.6	0.7	143.0	130.0	34.0	220.0	1.0	5.2	61					
		Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	13.8	67.5	0.033	0.009				6	19.5	4.2	27.9	0.33	0.96	67					
		Хлеб ржаной-пшеничный "Коловчат"	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	68					
		итого за завтрак																						
			535	23.36	22.38	104.2	711.8	0.361	0.451	0.74	143.4	2.32	498	531.7	121.2	669.8	5.14	34.04	12					
	обед	Неделя 1																						
		День 1																						
			Салат рыбный	100	4.6	5.3	6.5	92.5	0.09	0.06		7.5	10.1	16	66	16.2	290.5	0.7	9.6	12				
		Расоляник Ленинградский, со сметаной	250/10	2.3	6.5	16.9	135.3	0.07	0.06		54	6.9	20.6	58.1	24.3	375.7	0.8	4.5	17					
		Бифштекс	120	18.1	16.2	6.2	243.5	0.06	0.07		30.3	0.7	79	179	25.5	304.9	2.3	8.1	35					
		Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4.9	5.3	31.7	194.5	0.16	0.14	0.15	40	5.3	52	98	32	83.2	1.06	5.6	47					
		Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01					20.1	19.2	14.4		0.69		53					
		Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	27.6	135	0.066	0.018				12	39	8.4	55.8	0.66	1.92	67					
		Хлеб ржаной-пшеничный "Коловчат"	50	3.32	0.6	26.5	124.5	0.085	0.04				14.5	75	23.5	117.5	1.95	25.5	68					
		итого за обед																						
			990	38.62	34.6	135.5	1009.3	0.541	0.388	0.15	131.8	23.2	214.2	534.3	144.3	1976.4	8.16	55.22	70					
полдник		Неделя 1																						
	День 1																							
	Пирожки с рисом и яйцом	36	2.3	2.8	13.3	88	0.03	0.04		20.2	0.12	6.9	23.2	4.1	52.5	0.28	1.6	65						
	Кисло-молочный напиток (Раженка) (в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)	200	5.6	6.4	8.4	113.7	0.04	0.26		44	0.6	248	184	28	292	0.2	18							
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.03	0.02		4.5	6	21.1	14.35	11.7	346	2.86	2.6	50						
	итого за полдник																							
		386	8.5	9.8	36.4	268.3	0.1	0.32	0	68.7	6.72	276	221.55	43.8	690.5	3.34	22.2							
Проценты удовлетворенности от суточной потребности, %		1911	70.48	66.78	276.1	1989.4	1.002	1.159	0.89	343.9	32.24	988.2	1287.55	309.3	3336.7	16.64	111.46							
Проценты удовлетворенности от суточной потребности, %			78.31	72.59	72.09	73.14	71.57	72.44	8.90	49.13	46.06	82.35	107.30	103.10	278.06	92.44	55.73							

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							N рецептур №1
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	Д	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	И							
завтрак	Неделя 1																							
	День 2																							
		Печенье овсяное	50	3.14	7.52	19.78	159.4	0.065	0.032	0.63	45		11.2	29	5.6	40.2	0.46	1.28	77					
		Запеканка из творога, с молоком ступенчатым	150/50	24	21.1	47.8	477.2	0.13	0.39	1.37	78.4	0.3	369.1	395.4	39.6	315	1.2	13.5	31					
		Чай с молоком	200	2.5	2.2	10	70	0.01	0.06		6	0.3	11.0	43	9.5	81.3	0.8	4	59					
		Хлеб ржаной-пшеничный "Коловчат"	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	68					
		Фрукты свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.4	56.4	0.024	0.036		2.4	6	22.8	19.2	14.4	186	2.76	1.2	50					
		итого за завтрак																						
			600	32.78	31.66	111.8	862.6	0.297	0.55	2	131.8	6.6	524.7	548.6	87.9	716.5	6.78	40.38	10					
	обед	Неделя 1																						
		День 2																						
			Салат из свежих с зеленым горошком	100	1.5	6.2	7.7	92.6	0.03	0.04		10.8	5.1	27	38	17	271.3	1.3	3.6	10				
		Суп с макаронами куриными и картофелем	250	2.8	4.1	17.3	97.4	0.06	0.06		2.1	3.7	17.3	46.7	17	405.8	0.8	4	23					
		Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	16.5	12.1	3.1	187.5	0.08	0.13	0.27	26.5		93.4	162.8	20.9	192.7	0.6	17.9	32					
		Рис отварной	200	5.2	5.7	46.1	236.5	0.12	0.07	0.09	26.1		28	210.6	84	273.3	1.7	5.1	44					
		Компот из плодов или ягод свежих (яблока)	200	0.1	-	23.7	95	0.02					1	6	1	21		55						

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав											N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
запеканка	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/5	3.1	4.2	35.5	193.5	0.06	0.03	0.73	46.5	0.48	12.7	3.14	7.4	69.5	0.53	1.92	2
	Каши "Дружка", с маслом	200/5	7.5	10.3	32	251	0.1	0.14	0.07	30.3	0.5	126.1	163.6	36	267.9	0.7	5.8	26
	Чай с молоком	200	2.5	2.2	10	70	0.01	0.06		6	0.3	110	45	9.5	81.3	0.8	4	59
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0.56	0.56	13.72	62.1	0.03	0.022		4.2	5.6	19.71	13.4	11	323.04	2.67	2.46	67
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	68
	итого за запеканку	595	16.32	17.74	112.42	675.2	0.268	0.284	0.8	87	6.88	280.11	313.4	82.7	835.74	6.26	34.58	11
	Салат из свежих с сыром	100	3	8.3	7	115	0.03	0.02	0.08	67.8	4.8	100	74.3	21	187.3	1.2	5.3	11
	Суп из овощей, со сметаной	250/10	2.6	6.6	10.8	113	0.06	0.05	0.125	40	5.8	29.3	56.3	20.5	300.6	0.7	3.44	22
	Птица в соусе с томатом	120	11.4	13.3	2.7	176.2	0.04	0.06	0.186	73.9	0.5	29.2	64.4	16.4	226.6	1.3	3.9	39
	Салатик отварные с маслом	200	6.8	5.9	40	240.5	0.08	0.04	0.1	37.3	0.3	16	56	9.3	70.6	1.4	4.1	45
Компот из кураги	200	1	0.1	15.5	67	0.01	0.03		65		28	25	18	265	0.6		52	
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.6	27.6	135	0.066	0.018				12	39	8.4	55.8	0.66	1.92	67	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3.32	0.6	26.5	124.5	0.085	0.04				14.5	75	23.5	117.5	1.95	25.5	68	
итого за обед	980	32.92	35.4	130.1	971.2	0.371	0.258	0.491	284	11.4	229	390	117.1	1223.4	7.81	44.16	71	
Пирожки с мясом и рисом	36	4.3	4.1	12.2	102.9	0.21	0.2	0.002	0.75	0.18	14.7	33.6	4.3	41.2	0.76	1.4		
Чай с сахаром	200/5	0.1	0	6.4	26						4.5	7	3.8	21	0.7	1.4		
итого за полдник	241	4.4	4.1	18.6	128.9	0.21	0.2	0.002	0.75	0.18	19.2	40.6	8.1	62.2	1.46	1.4		
Всего за день	1816	53.64	57.24	261.12	1775.3	0.849	0.742	1.293	371.75	18.46	528.31	744	207.9	2121.34	15.53	80.14		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		59.60	62.22	68.18	65.27	60.64	46.38	12.93	53.11	26.37	44.03	62.00	69.30	176.78	86.28	40.07		

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав											N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
запеканка	Дели 2	100	1.4	5.2	9	88.5	0.07	0.06		88	2.1	24.4	53.1	22.2	332.4	0.8	3.6	8
	Салат картофельный с курицей и морковью	180/5	23.1	19.9	29.4	389.2	0.1	0.35	1.03	67.9	0.6	202	264.5	27.8	204.1	1.56	11.2	30
	Пудинг из творога с яблоками, с маслом	200	3.3	3.1	9.2	78.0	0.0	0.2		15.6	0.7	143.0	130.0	34.0	220.0	1.0	5.2	61
	Какао с молоком	30	2.4	0.3	13.8	67.5	0.033	0.009		6		19.5	4.2	27.9	0.33	0.96	67	
	Хлеб пшеничный	125	1	0.25	9.4	44	0.07	0.04		12.5	47.5	44	21.2	13.7	193.7	0.125	0.32	68
	Фрукты свежие (маглярный)	640	31.2	28.75	70.8	667.2	0.313	0.629	1.03	184	50.88	419.4	488.3	101.9	978.1	3.815	21.28	9
	итого за запеканку	100	2	3.3	8	70	0.05	0.08		11	23	49	41	279.7	0.8	37.8	15	
	Салат из овощей с капустой морской	250/10	3.9	6.6	11.3	120.5	0.06	0.07		55.7	4.2	53.1	98.7	32.4	371.6	1.6	5.6	15
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	20.1	22.8	21	370	0.2	0.2		85.8	10.7	46.8	297.6	61	365.5	3.3	4.6	40
	Рагу из птицы	200	1	0.2	20.2	87	0.02	0.04		20	5	14	14	8	190	1.4	2.56	66
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	80	6.4	0.8	36.8	180	0.088	0.024				16	52	11.2	74.4	0.88	2.56	67	
Хлеб пшеничный	50	3.32	0.6	26.5	124.5	0.085	0.04				14.5	75	23.5	117.5	1.95	25.5	68	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	1000	36.72	34.30	123.80	952.00	0.50	0.45	0.00	161.50	30.90	167.40	586.30	177.10	1398.70	9.93	76.06	73	
полдник	Шашечка наплавная	40	2.5	2.4	17.1	100	0.03	0.024	0.05	13.2		13.8	23.5	4	33.3	0.4	1.6	
	Кисло-молочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)	200	5.6	6.4	8.4	113.7	0.04	0.26		44	0.6	248	184	28	292	0.2	18	65
	итого за полдник	240	8.1	8.8	25.5	213.7	0.07	0.284	0.05	57.2	0.6	261.8	207.5	32	325.3	0.6	19.6	
Всего за день	1880	76.02	71.85	220.1	1832.9	0.886	1.367	1.08	402.7	82.38	848.6	1282.1	311	2702.1	14.345	116.94		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		84.47	78.10	57.47	67.39	63.29	85.44	10.80	57.53	117.69	70.72	106.84	103.67	225.18	79.69	58.47		

день 5	85,4	83,87	232,14	2026,3	1,223	2,831	4,86	3557,62	102,12	1018,5	1516,7	265,2	3029,4	22,295	99,32
Всего за 5 дней	348,88	338,55	1225,72	9352,8	5,907	6,994	8,504	4735,15	272,26	3586,29	5770,17	1439,63	13381,68	92,06	481,36
ИТОГО среднее значение за 5 дней	58,15	56,43	204,29	1558,80	0,98	1,17	1,42	789,19	45,38	597,72	961,70	239,94	2230,28	15,34	96,27
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	64,61	61,33	53,34	57,31	70,32	72,85	14,17	112,74	64,82	49,81	80,14	79,98	185,86	85,24	48,14
Всего за 10 дней	719,91	679,81	2370,28	19293,60	10,72	12,60	16,61	6277,98	437,51	7492,79	1280,92	3137,93	27582,70	184,08	777,04
ИТОГО среднее значение за 10 дней	59,99	56,65	214,19	1607,80	0,89	1,05	1,38	523,17	36,46	624,40	106,74	261,49	2298,56	15,34	64,75
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	66,66	61,58	53,92	59,11	63,83	65,63	13,84	74,74	52,08	52,03	8,90	87,16	191,55	85,22	62,39

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 5 г в соответствии с СанПиН