

Рассмотрено *Согласовано*

начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Старооскольском районе



« *20* » _____ 2020 г.
Е. В. Катаева

Утверждаю

начальник управления образования
администрации Старооскольского
городского округа Белгородской области

« *21* » _____ 2020 г.
Н. Е. Дереча

директор МБОУ _____

« _____ » _____ 2020

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 – 18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(весенне-летний сезон, сельские школы)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	завтрак (24,9 %)																
15	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,14	0,05	0,1	0,14	100	7	0,2			
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
177	Каша рисовая с изюмом	200/10	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	0,05	0,26	137,99	167,24	39,53	0,87			
283(2)	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,10	35	0	0	0	0	0,26	2,80	1,4	0,03			
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	0	242	182	28	0,2			
	Мед (упаковка 10 г)	10	0,08	0	7,48	30,8	0,001	0,2	0	0	1,4	0	0,2	0,11			
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
	обед (35,1 %)																
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
70(2)	Уха рыбацкая	300/35	10,10	4,80	14,60	143,00	0,13	8,00	0,03	1,69	19,73	185,44	30,17	1,04			
104(2)	Тефтели из говядины (соус томатный)	80/30	10,80	16,70	13,40	248,00	0,06	1,17	0,01	1,70	34,55	147,20	24,42	1,10			
303	Каша вязкая (гречневая)	180/6	5,50	6,01	24,63	174,60	0,14	0,00	0,00	0,41	10,13	130,64	86,44	2,91			
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0	25,4	105,6	0,04	8,00	0	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40			
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	1 шт(150)	0,60	0,45	15,45	70,50	0,030	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45			
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,21	135,1	0,13	-	-	0,98	25,90	124,60	38,50	1,89			
	Батон нарезной	60	4,74	0,60	23,18	112,80	0,08	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96			
	Норма		38,74	29,53	148,67	1011,60	0,67	42,17	0,04	8,30	183,85	715,64	253,37	12,65			
	Отклонения (%)		63,49	56,31	242,44	1728,40	0,90	45,47	0,28	9,42	596,84	1279,28	347,50	15,86			
			54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2			
			17,57	2,01	5,50	6,18	7,14	8,26	-48,15	30,83	-17,11	18,45	93,06	55,49			
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1	0,9	3,8						1	2,1					
	Процентное отношение от калорийности		14,7	29,3	56,11												

2020 год

Сек. Сидорова

