Утверждено:

Директор ГБОУ НАО «Средняя школа № 4

г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A9A337F1FED581850D057FEBFD376D05
Владелец: Ануфриева Наталья Андреевна
Действителен: с 14.03.2022 до 07.06.2023

/Н.А. Ануфриева/

Приказ от 17.10.2022г. № 293

Десятидневное меню завтраков

для организации питания обучающихся 12 лет и старше

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ненецкого автономного округа

«Средняя школа № 4 г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»

Нарьян-Мар

2022год

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	**Сыр порционно**	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,05	300	162	15	0,33
1	**Масло сливочное порционно**	5	0,03	4,13	0,04	37,4			0,05	0,01	0,6	0,95	0,02	0,01
97	**Каша "Дружба"**	200	3,88	7,48	21,44	167,64	0,05	1,3	0,08	0,34	125,6	114,2	21,74	0,27
	Молоко	100												
	Сахар	6												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
	Крупа рисовая	15												
	Крупа пшено	20												
		-												
195	**Кефир**	200	5,8	1,8	9	82	0,06	1,4	0,06	0,28	240	190	228	0,2
198	**Чай с лимоном**	200/7	0,26	0,06	15,22	59		2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,91
	Чай	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
299,12	**Хлеб пшеничный**	50	2,28	0,24	14,58	71,4	0,01		0,03	0,28	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб пшеничный													
	Итого:		19,15	22,41	60,28	525,44	0,13	6,08	0,35	1,05	680,25	496,43	274,2	2,05
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
26	**Салат из белокочанной капусты**	**100**	**0,93**	**3,06**	**5,64**	**53**	**0,01**	**15,11**	**0,55**	**0,41**	**33,18**	**17,96**	**10,29**	**0,39**
	Капуста	91												
	Морковь	6												
	Масло растительное	3												
	Лимонная к-та	0,18												
	Соль	0,2												
387	**Котлета домашняя**	**100,00**	**11,75**	**7,63**	**9,24**	**154,11**	**0,06**	**0,9**	**0,04**	**3,28**	**16,57**	**140,76**	**26,18**	**1,82**
	фарш олений, говяжий	57,00												
	Масло сливочное	2,00												
	Лук репчатый	2,00												
	Сухари	4,00												
	Яйцо	1,00												
	Хлеб пшеничный	13,00												
	Вода	20,00												
	Соль	0,30												
	Перец черный молотый	0,10												
378	**Макароны отварные**	**180**	**6,07**	**6,41**	**40,48**	**247,82**	**0,1**	**0**	**0,07**	**0,71**	**11,86**	**51,79**	**9,31**	**0,94**
	Макаронные изделия	58												
	Масло сливочное	7												
	соль	0,3												
299,03	**Хлеб ржаной**	**50**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**0,05**			**0,2**	**10,25**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
216,08	**Компот из свежезаморожен вишни**	**200**	**0,4**	**0,2**	**16**	**69,4**	**1,2**	**7**	**1,1**		**2,5**	**2,1**	**4**	**1,7**
	Вишня	20												
	Сахар	20												
	Итого:		**21,13**	**17,66**	**81,62**	**578,63**	**1,42**	**23,01**	**1,76**	**4,6**	**74,36**	**241,41**	**57,28**	**5,46**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
350,01	**Мандарин**	80	0,96	0,48	9,72	56	0,02	216	108	0,48	48	40,8	30	0,96
347	**Запеканка творожная с морковью**	200	20,67	17,4	33,12	387,97	0,12	2,39	20,95	0,89	280,9	350,17	50,99	1,16
	Творог	120												
	Морковь	30												
	Крупа манная	4												
	Яйцо	3												
	Сахар	7												
	Сметана	5,000												
	Сухари	3												
	Масло сливочное	3												
	Молоко сгущеное	25					0							
	Мука	4												
299,12	**Хлеб пшеничный**	50	3,42	0,36	21,87	71	0,05			0,41	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб пшеничный	50												
197	**Чай с сахаром**	200	0,2	0,05	15,01	57	0,06	1,56	0,04	0,3	149,7	173,5	35,9	1,58
	Чай	1												
	Сахар	15,0						1,98		0,04	1,92	1,32	1,08	0,26
	Итого:		25,25	18,24	79,72	571,97	0,25	221,93	128,99	2,12	489,52	595,04	124,27	4,46
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
383	**Огурцы свежие нарезка**	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
	Огурцы свежие нарезка	100,0												
		-												
1022	**Голень куриная запеченая**	100	22,26	14,21	42,5	155	0,12	0,4		1,72	63,62	170,28	29,24	1,04
	Голень куриная	120												
	Масло растительное	5												
	Соль	2												
		5												
		-												
226	**Картофельное пюре**	180	2,05	4,75	10,45	170,8	0,19	29,39	0,09	1,92	51,1	112,05	37,57	1,33
	Картофель	145					0							
	Молоко	30												
	Масло сливочное	7												
	Соль	0,3												
		-												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	50	2,18	0,28	13,14	65,7	0,04			0,25	7,5	28,8	7,5	0,61
	Хлеб ржаной	50												
210	**Компот из сухофруктов**	200	0,33		21,66	87		0,3		0,14	33,6	11,55	4,5	0,95
	Сахар	15												
	Сухофрукты	15												
		-												
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,01	13			16	11	9	2,2
	Итого:		28,32	19,84	101,35	546,5	0,42	68,09	1,29	4,56	185,82	359,68	107,81	7,03
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
383	**Огурцы консервиров. нарезка**	**100**	**0**	**0**	**3**	**12**	**0,06**	**25**	**1,2**	**0,53**	**14**	**26**	**20**	**0,9**
169,04	**Гуляш**	**100**	**14,96**	**13,27**	**4,46**	**198**	**0,07**	**0,94**	**0,11**	**2,24**	**13,21**	**14,8**	**4,7**	**0,32**
	Мясо оленина, говядина б/к	107												
	Масло сливочное	5												
	Лук репчатый	18												
	Томатная паста	3,6												
	Мука	4												
	Соль	2												
		-												
379	**Каша гречневая**	**180**	**7,61**	**10,23**	**37,34**	**275,8**	**0,07**	**0**	**0,1**	**1,21**	**20,56**	**182,2**	**120,48**	**4,1**
	Крупа гречневая	45												
	Масло сливочное	10												
	Соль	0,3												
	Вода	108												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**50**	**2,18**	**0,24**	**14,58**	**65,7**	**0,04**			**0,25**	**7,5**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб пшеничный	50												
		-												
	Сок фруктовый	**200**	**1,5**		**23**	**74**	**0,1**	**20**		**1**	**70**	**70**	**40**	**3**
	Итого:		**26,25**	**23,74**	**82,38**	**625,5**	**0,34**	**45,94**	**1,41**	**5,23**	**125,27**	**321,8**	**192,68**	**8,93**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	**Сыр порционно**	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,05	300	162	15	0,33
1	**Масло сливочное порционно**	5	0,03	4,13	0,04	37,4			0,05	0,01	0,6	0,95	0,02	0,01
97,02	**Каша рисовая**	200	3,88	7,2	34,02	167,64	0,05	1,3	0,08	0,34	125,6	114,2	21,74	0,27
	Молоко	85												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
	Крупа рисовая	35												
	Вода	69												
		-			0									
195	**Кефир**	200	5,8	1,8	9	82	0,06	1,4	0,06	0,28	240	190	228	0,2
198	**Чай с лимоном**	200/7	0,26	0,06	15,22	59		2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,91
	Чай	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
299,12	**Хлеб пшеничный**	50	2,28	0,24	14,58	71,4	0,01		0,03	0,28	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб пшеничный													
	Итого:		19,15	22,13	72,86	525,44	0,13	6,08	0,35	1,05	680,25	496,43	274,2	2,05
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение № 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

7день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
396	**Икра кабачковая**	100	2	9	8,5	122	0,02	7	0	0,36	41	37	15	0,7
	Икра кабачковая	100,0												
387	**Котлета домашняя**	100	11,75	7,63	9,24	154,11	0,06	0,2	0,02	2,6	14,06	110,53	19,15	0,98
	Фарш олений	57												
	Масло сливочное	2												
	Лук репчатый	2												
	Сухари панировочные	4												
	Яйцо	1												
	Хлеб пшеничный	13												
	Вода питьевая	20												
	Соль	1												
	Перец черный молотый	0												
		-												
230	**Каша гречневая рассыпчатая**	180	5,72	9,74	28,03	225,55	0,05		0,1	0,91	17,56	137,5	90,48	3,09
	Масло сливочное	10												
	Соль	2												
	Крупа гречневая	70												
		-												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	50	2,18	0,28	13,14	65,7	0,04			0,25	7,5	28,8	7,5	0,61
	Хлеб ржаной	50												
216,08	**Компот из брусники**	200	0	0	19,96	76		6	0,025		18	6	2,8	0,15
	Брусника	20												
	Сахар	20												
	Итого:		21,65	26,65	78,87	643,36	0,17	13,2	0,145	4,12	98,12	319,83	134,93	5,53
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31	**Винегрет овощной**	100	1,56	10,16	7,92	130,17	0,06	9,95	0,96	0,57	26,85	44,97	19,76	0,81
	Картофель	23,00000												
	Свекла	16,00000												
	Морковь	10,00000												
	Огурцы соленые	19,00000												
	Зеленый горошек	15,00000												
	Лук репчатый	8,00000												
	Масло растительное	10												
	Соль	0,10000												
		-												
111,01	**Омлет натуральный**	167	5,31	8,47	1,03	101	0,04	0,1	0,15	0,1	47,96	91,25	7,36	1,08
	Яйцо	80												
	Масло сливочное	5												
	Молоко	80												
	Соль	1												
		-												
197	**Чай с сахаром**	200	0,2	0,05	15,01	57	0,06	1,56	0,04	0,3	149,7	173,5	35,9	1,58
299,09	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05			0,25	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной	30												
		-												
299	**Хлеб пшеничный**	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03			0,28	6	19,5	4,2	0,33
350,01	**Мандарин**	80	0,96	0,48	9,72	56	0,02	216	108	0,48	48	40,8	30	0,96
	Итого:		12	20	59	470	0	228	109	2	289	417	111	6
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
380	**Помидор свежий (нарезка)**	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
		-												
171	**Печень по-строгановски**	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32	0,25	26,4	7,39	7,29	9,56	258,27	15,81	5,64
	Печень	93												
	Томатная паста	1												
	Масло сливочное	6												
	Соус сметанный с луком	20												
226	**Картофельное пюре**	180	2,05	4,75	10,45	170,8	0,19	29,39	0,09	1,92	51,1	112,05	37,57	1,33
	Картофель	145												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	7												
	Соль	0,3												
		-												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	50	2,18	0,28	13,14	65,7	0,04			0,25	7,5	28,8	7,5	0,61
	Хлеб ржаной	50												
		-												
216,08	**Компот из свежезаморожен. Брусники**	200			19,96	76		6	0,025		18	6	2,8	0,15
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	20												
	Ягоды быстрозамороженные - Брусника	30												
		-												
	Итого:		20,43	15,19	50,36	500,82	0,54	86,79	8,705	9,99	100,16	431,12	83,68	8,63
	Норма для завтрака 20-25%		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5								

Приложение №8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
383	**Огурцы свежие нарезка**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**23**	**0,06**	**25**	**1,2**	**0,53**	**14**	**26**	**20**	**0,9**
	Огурцы свежие нарезка	100,0												
149,01	**Треска тушеная в томате с овощами**	**107,00**	**11,7**	**5,43**	**3,65**	**109,66**	**0,08**	**3,81**	**1,69**	**1,86**	**33,65**	**164,68**	**30,76**	**0,75**
	Морковь	18,00												
	Лук репчатый	8,60												
	Томатная паста	3,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Лимонная к-та	0,08												
	Соль	0,50												
	Сахар	0,5												
	Масло растительное	5,00												
	Треска-филе	70,00												
394	**Рис отварной**	**180**	**3,54**	**6,28**	**35,76**	**217,36**	**0,04**	**0**	**0,1**	**0,8**	**4,84**	**76,33**	**25,03**	**0,51**
	Крупа рисовая	50												
	Масло сливочное	7												
	Вода	123												
		-												
		-												
35,02	**Груша**	**160**	**0,64**	**1,48**	**15,2**	**67,2**	**0,03**	**8**	**0,02**	**0,16**	**30,4**	**25,6**	**19,2**	**3,68**
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**50**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**0,05**			**0,2**	**10,25**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб ржаной	50												
		-												
210,01	**Компот из шиповника**	**200**	**0,33**		**21,66**	**87**		**0,3**		**0,14**	**33,6**	**11,55**	**4,5**	**0,95**
	Сахар	20												
	Шиповник	20												
		-												
	Итого:		**19,29**	**13,75**	**90,33**	**558,52**	**0,26**	**37,11**	**3,01**	**3,69**	**126,74**	**332,96**	**106,99**	**7,4**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								