государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ненецкого автономного округа
«Средняя школа № 3»
(ГБОУ НАО «СШ № 3»)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ НАО «СШ №3»
приказ от 16.02.2022 № 34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 021336C3000BAE0CBA4AC0294D724F8F19
Владелец: **ПОПОВА АННА НИКОЛАЕВНА**
Действителен: с 27.12.2021 по 27.03.2023

Примерное десятидневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 12-18 лет с пищевой аллергией государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Средняя школа № 3»

Нарьян-Мар, 2022 год

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
54-1з	**Сыр порционно**	15	**3,45**	**4,35**	**0**	**54**	**5**	**0,24**	**0,065**	**0,025**	**150**	**81**	**7,5**	**0,165**
53-19з	**Масло сливочное порционно**	10	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,9**	**0**	**0**	**0,05**	**0,01**	**2**	**2**	**0,02**	**0**
54-26к	**Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом**	200	**5,6**	**10,1**	**34,3**	**250,2**	**0,2**	**0**	**0**	**0,6**	**16**	**101**	**45**	**3**
	Сахар	3												
	Масло подсолнечное	10												
	Соль	1												
	Крупа пшено	50												
пром.	**Йогурт нежирный**	**150**	**7,5**	**4,8**	**12,8**	**130,5**	**4,05**	**1,05**	**3,6**	**10,5**	**18**	**18**	**5,7**	**0,9**
54-2гн	**Чай черный байховый с сахаром**	**200**	**0,2**	**0**	**6,4**	**26,4**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**4**	**7**	**4**	**1**
	Чай	1												
	Сахар	15												
пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2**	**0**	**10**	**54**	**0**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
	Итого:	**605**	**18,83**	**27,91**	**63,86**	**590,3**	**9,3**	**1,29**	**3,715**	**11,485**	**200,5**	**256,4**	**76,32**	**6,235**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

2 день

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
	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	100	**3,1**	**0,3**	**7,8**	**44,8**	**0,15**	**13,8**	**101,2**	**1,1**	**29,5**	**56,7**	**24,3**	**1,03**
	огурцы	80,82												
	горошек зеленый консервированный	35,4												
	масло подсолнечное рафинированное	5												
54-24г	**Каша гречневая рассыпчатая**	**200,00**	**10,9**	**10,1**	**56,9**	**361,9**	**0,35**	**0**	**0**	**3,1**	**60**	**239**	**79**	**6**
	крупа гречневая	92,00												
	соль	0,70												
	масло растительное	9,00												
	вода	136,00												
54-5м	**Котлеты куриные**	**100**	**19,3**	**4,8**	**12,5**	**171**	**0,13**	**0**	**6,1**	**5,5**	**46,7**	**164**	**69,3**	**1,3**
	филе куриное	125												

	соль	0,5												
	хлеб пшеничный													
	вода													
54-8хн	**Напиток из брусники**	**200**	**0,3**	**0,1**	**8,4**	**35,4**	**0,01**	**24**	**3,1**	**0,07**	**10**	**9**	**8**	**0**
	брусника	25,5												
	сахарный песок	20												
	вода	203												
пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2**	**0**	**10**	**54**	**0**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
пром.	**Яблоко**	**100,0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45,0**	**0**	**13**	**0**	**0**	**16**	**11**	**9**	**2,2**
	Итого:	**730,00**	**36,0**	**16,1**	**105,7**	**712,4**	**0,7**	**50,8**	**110,4**	**10,0**	**172,7**	**527,1**	**203,7**	**11,7**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

3 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
	Мясо отварное с овощами	**200,00**	**25,5**	**16,3**	**36,4**	**398,8**	**0,07**	**0**	**46,7**	**0,7**	**245**	**141**	**16**	**0**
	мясо оленина 1 кат	72,00												
	лук репчатый	9,00												
	морковь	10,00												
	масло растительное	5,00												
54-23г	**Картофель отварной**	**180,00**	**3**	**7,3**	**28,7**	**192,7**								
	картофель	217,90												
	соль	0,50												
54-7з	**Салат из белокочанной капусты**	**100**	**1,41**	**5,08**	**8,65**	**85,9**	**0**	**35**	**0**	**0**	**44,67**	**24,71**	**13,16**	**0,54**
	капуста	99,00												
	лук зеленый	13,00												
	масло растительное	5,00												
	соль	1,00												
54-2гн	**Чай черный байховый с сахаром**	**200**	**0,2**	**0**	**6,4**	**26,4**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**4**	**7**	**4**	**1**
	Чай	1												
	Сахар	15												
пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2**	**0**	**10**	**54**	**0**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
пром.	**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**
	Итого:	**870,00**	**33**	**31**	**106**	**825**	**0**	**43**	**47**	**1**	**335**	**246**	**66**	**6**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

4 день

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
54-13з	**Салат из свеклы**	**100**	0,87	5,06	5,22	69	**0,01**	**4,06**	**0,01**	**0,12**	**28,82**	24,94	**13,2**	**0,87**
	свекла	113												
	масло растительное	5												
	соль	1												
54-22г	**Рис отварной**	**200**	4,7	8,4	50,7	296,7	**0**	**0**	**0**	**0,9**	**18**	61	**14**	**1**
	крупа рисовая	72												
	соль	1												
	масло сливочное	5												
54-2м	**Гуляш мясной**	**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	107												
	масло	5												
	лук	18												
	томатная паста	4												
	мука пшеничная	2												
	соль	2												
54-5хн	**Компот из кураги**	**200**	1,8	0,1	23,5	102,2	**0,03**	**1**	**129**	**0,9**	**52**	**47**	**34**	**1**
	курага	20												
	сахар	15												
пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**0,03**	**0**	**0**	**0,28**	**6**	**19,5**	**4,2**	**0,33**
	Итого:	**630**	**24,61**	**27,07**	**98,46**	**737,30**	**0,18**	**6,00**	**129,12**	**4,44**	**118,03**	**167,24**	**70,10**	**3,52**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

5 день

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
54-8м	**Тефтели из говядины**	**90**	**12,2**	**8,8**	**11,1**	**172,8**	**0,1**	**1**	**0**	**1,7**	**18**	**142**	**23**	**1**
	Говядина	65												
	Мука пшеничная	5												
	лук репчатый	38												
	хлеб пшеничный	12,6												
	Масло растительное	3												
	Соль	2												
54-5г	**Каша перловая рассыпчатая**	**200**	**5,8**	**9,4**	**44,7**	**286,9**	**0,06**	**0**	**0**	**1,1**	**24**	**187**	**54**	**2**
	крупа перловая	66												
	Масло сливочное	10												
	Соль	0,5												
	Вода	160												

пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	71,4	**0,03**	**0**	**0**	**0,28**	**6**	**19,5**	**4,2**	**0,33**
пром.	**Сок фруктовый**	**200**	**1,5**		**23**	74	**0,1**	**20**	**0**	**1**	**70**	**70**	**40**	**3**
пром.	**Апельсин**	**100**	**0,8**	**0**	**8,6**	38	**0,06**	**38**	**0**	**0,2**	**35**	**17**	**11**	**0,1**
	Итого:	**620**	**22,58**	**18,44**	**101,98**	643,1	**0,35**	**59**	**0**	**4,28**	**153**	**435,5**	**132,2**	**6,43**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

6 день

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
54-22к	**Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом**	**200**	**4,5**	**9,4**	**41,6**	**268,8**	**0,1**	**0**	**0**	**0,5**	**14**	**54**	**19**	**1**
	крупа кукурузная	71,2												
	масло растительное	12,5												
	сахар	3,8												
	соль	1,2												
пром.	**Йогурт**	**150**	**7,5**	**4,8**	**12,8**	**130,5**	**4,05**	**1,05**	**3,6**	**10,5**	**18**	**18**	**5,7**	**0,9**
пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2**	**0**	**10**	**54**	**0**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
53-19з	**Масло сливочное порционно**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,9**	**0**	**0**	**0,05**	**0,01**	**2**	**2**	**0,02**	**0**
54-2гн	**Чай черный байховый с сахаром**	**200,0**	**0,2**	**0**	**6,4**	**26,4**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**4**	**7**	**4**	**1**
	Сахар	15,0												
	Чай	1,0												
пром.	**Яблоко**	**100,0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45,0**	**0**	**13**	**0**	**0**	**16**	**11**	**9**	**2,2**
	Итого:	**690,0**	**14,7**	**23,3**	**81,0**	**599,9**	**4,2**	**14,1**	**3,7**	**11,4**	**64,5**	**139,4**	**51,8**	**6,3**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

7 день

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
54-3з	**Салат из свежих помидор**	**100**	**1,12**	**0,2**	**3,8**	**23**	**0,01**	**15,11**	**0,55**	**0,41**	**33,18**	**17,96**	**10,29**	**0,39**
	томаты	97												
	масло растительное	3												
54-30м	**Котлета мясная**	**100**	**8,83**	**13,38**	**13,6**	**214**	**0,08**	**3,39**	**4,76**	**2,25**	**49,15**	**113,25**	**34,55**	**1,25**
	Соль	2												
	Хлеб пшеничный	10												
	Лук репчатый	8												

	Сухари	9												
	Масло растительное	4												
	фарш олений, говяжий	59												
54-8г	**Капуста белокочанная отварная**	**180**	**4,32**	**6**	**18,96**	**134,52**	**0,03**	**24,42**	**0,06**	**0,57**	**41,43**	**23,87**	**13,01**	**0,65**
	Масло сливочное	5,0												
	Соль	0,5												
	Капуста	180,0												
	Морковь	6,8												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	12												
пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2**	**0**	**10**	**54**	**0**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
54-14хн	**Напиток из шиповника**	**200**	**0,2**	**0**	**6,4**	**26,4**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**4**	**7**	**4**	**1**
	Сахар	20												
	шиповник	20												
	Итого:	**610**	**16,5**	**19,9**	**53,0**	**452,2**	**0,2**	**42,9**	**5,4**	**3,6**	**138,3**	**209,5**	**76,0**	**4,5**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

8 день

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**
	Запеканка из творога без яйца	**180**	**20,7**	**17,4**	**33,1**	**371,8**								
	творог	165,6												
	масло растительное	5												
	сахар	14,4												
	соль	1												
	крупа манная	11												
пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2**	**0**	**10**	**54**	**0**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
53-19з	**Масло сливочное порционно**	**10**	**0,1**	**8,3**	**0,1**	**74,9**	**0**	**0**	**0,05**	**0,01**	**2**	**2**	**0,02**	**0**
54-3гн	**Чай черный байховый с лимоном**	**200**	**0,3**	**0**	**6,7**	**27,6**	**0**	**1**	**0**	**0,07**	**6**	**8**	**5**	**1**
	Чай черный байховый с лимоном	1												
	сахар	15												
	лимон	15												
пром.	**Груша**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45**	**0,01**	**13**			**16**	**11**	**9**	**2,2**
	Итого:	**520,0**	**23,5**	**26,5**	**60,0**	**573,6**	**0,1**	**14,0**	**0,1**	**0,3**	**34,5**	**68,4**	**28,1**	**4,4**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

9 день

	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
54-5з	**Салат из свежих огурцов и помидор**	**100,0**	**0,6**	**5**	**4**	**62**	**0**	**18**	**107**	**0,3**	**31,7**	**30**	**16,7**	**0**
	огурцы	50,0												
	помидоры	53,0												
	соль поваренная йодированная	0,5												
	масло растительное	3,0												
54-11г	**Пюре картофельное**	**180**	**3,7**	**5,67**	**25,09**	**170,8**	**0,19**	**29,39**	**0,09**	**1,92**	**51,1**	**112,05**	**37,57**	**1,33**
	Масло сливочное	12,5												
	соль поваренная йодированная	0,5												
	картофель													
54-18м	**Печень по-строгановски**	**100**	**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												
пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2**	**0**	**10**	**54**	**0**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
54-7хн	**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												
	Итого:	**610,0**	**21,7**	**21,0**	**63,7**	**539,6**	**0,5**	**74,4**	**114,8**	**9,9**	**136,5**	**459,3**	**88,7**	**9,1**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

10 день

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
		-												
54-9м	**Жаркое по-домашнему**	**200**	**20,4**	**15,8**	**20,6**	**306,3**	**0,13**	**10**	**20**	**3,1**	**24**	**238**	**41**	**3**
	мясо оленина	142,5												
	картофель	176,3												
	лук репчатый	21,25												
	соль	0,3												
	масло сливочное	8,1												
20,01	**Салат солененький**	**100**	**0,86**	**10,06**	**1,78**	**101,8**	**0,03**	**3,5**	**0,07**	**0,17**	**10,9**	**19,6**	**8,4**	**0,32**
	огурцы соленые	60												
	масло растительное	10												
	зеленый горошек	30												
пром.	**Хлеб ржаной**	**30**	**2**	**0**	**10**	**54**	**0**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
	Хлеб ржаной	50												
		-												
пром.	**Сок фруктовый**	**200**	**1,5**	**0**	**23**	**74**	**0,1**	**20**	**0**	**1**	**70**	**70**	**40**	**3**
пром.	**Банан**	**100**	**0**	**1**	**23**	**89**	**0**	**8,7**	**3**	**0,25**	**5**	**22**	**27**	**3**

	Итого:	**630,0**	**25,0**	**27,3**	**78,5**	**625,4**	**0,3**	**42,2**	**23,1**	**4,8**	**120,4**	**397,0**	**130,5**	**10,5**
	Норма для завтрака 20-25%		22,5	23	95,75	680								

Сводная таблица по химическому составу

	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У	еская	B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1 день	18,83	27,91	63,86	590,3	9,3	1,29	3,715	11,485	200,5	256,4	76,32	6,235
2 день	36,0	16,1	105,7	712,4	0,7	50,8	110,4	10,0	172,7	527,1	203,7	11,7
3 день	32,79	30,51	105,61	825,29	0,17	42,95	46,72	1,21	334,57	245,71	66,46	6,39
4 день	24,61	27,07	98,46	737,30	0,18	6,00	129,12	4,44	118,03	167,24	70,10	3,52
5 день	22,58	18,44	101,98	643,1	0,35	59	0	4,28	153	435,5	132,2	6,43
6 день	14,7	23,3	81,0	599,9	4,2	14,1	3,7	11,4	64,5	139,4	51,8	6,3
7 день	16,45	19,94	53,02	452,22	0,17	42,92	5,37	3,58	138,26	209,48	75,95	4,46
8 день	23,48	26,46	59,96	573,6	0,06	14	0,05	0,33	34,5	68,4	28,12	4,37
9 день	21,71	20,99	63,72	539,62	0,54	74,39	114,78	9,9	136,46	459,27	88,68	9,09
10 день	25,04	27,31	78,48	625,40	0,31	42,20	23,07	4,77	120,40	397,00	130,50	10,49
Итого за 10 дней	**236,15**	**237,95**	**811,71**	**6299,13**	**15,99**	**347,6**	**436,875**	**61,375**	**1472,92**	**2905,5**	**923,85**	**68,955**
Средний	**23,62**	**23,80**	**81,17**	**629,91**	**1,60**	**34,76**	**43,69**	**6,14**	**147,29**	**290,55**	**92,39**	**6,90**
Норма для завтрака	**22,5**	**23**	**80**	**627**	**0,3**	**15**	**17,5**		**275**	**275**	**62,5**	**3**
Выполнение в % соотношении	**104,96**	**103,46**	**101,46**	**100,46**	**533,00**	**231,73**	**249,64**		**53,56**	**105,65**	**147,82**	**229,85**
	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								