

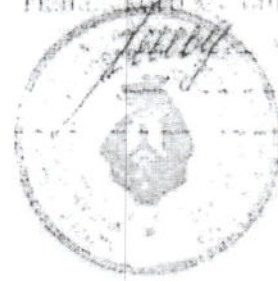
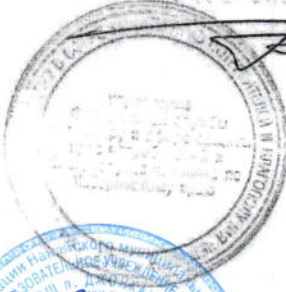
*Handwritten signature*

СОВЕТА ОБРАЗОВАНИЯ

Руководитель Управления  
образовательного отдела по Нагайкскому району  
И.А. Зайцева

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления  
образовательного отдела  
И.А. Зайцева



*Утверждаю  
директор ИПОУ СОШ и Ямошко-  
Улья (И.А. Зайцева)*

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 12 до 18 лет  
(школьники)

Нагайский район  
2020 год

**КОПИЯ**



**НАЧАЛЬНИК  
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
И.А. БЕЛЫДЫ**

Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ва (мг)						
День : 1	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мг.рети.в.)	Е(мг.токоф.)	Са	Р	Мg	Fe					
понедельник																			
Завтрак																			
264	Каша молочная пшеничная	215	6,1	4,14	43,89	201,6	0,136	1,12	0,03329	0,03016	150,73	208,03	40,72	1,99					
14	Магпо слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			0,0786	0,0042	2,4	3	40,72	1,99					
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9	71,66	71,66	0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2					
384	Какао со стуженым молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44					
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>17,6</b>	<b>20,31</b>	<b>92,54</b>	<b>587,7</b>	<b>0,216</b>	<b>2,73</b>	<b>0,21389</b>	<b>1,48356</b>	<b>497</b>	<b>477,83</b>	<b>90,25</b>	<b>5,03</b>					
Обед																			
17	Салат из капусты с огурцом и перцем	100	2,6	5	3,17	67,8	0,04	15,9	0,09677	0,00169	46	55	15	0,8					
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	26,36	113,02	0,12	6,6	0,0312	0,0312	12,16	50,84	19,24	0,78					
288	Птица/курица/отварная	80	10,2	9,8	161,96	161,96	0,047	0,24	0,0616	0,01	29,17	92,4	14,14	0,4					
143	Рыб.овощное	150	1,1	12,54	36,62	226,6	0,97	20,25	0,12011	5,8342	172,65	263,49	36,32	0,97					
350	Кисель из черной смородины	200	14,8	0,08	24,49	114,6	0,006	24	0,058459		14	8,94	5,58	0,138					
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		0,0163	0,0163	9,2	42,4	10	1,24					
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02		0,0228	0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22					
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>34,7</b>	<b>30,3</b>	<b>120,06</b>	<b>822,7</b>	<b>1,243</b>	<b>66,99</b>	<b>0,27848</b>	<b>5,974128</b>	<b>287,78</b>	<b>530,47</b>	<b>106,88</b>	<b>4,548</b>					
Полдник																			
357	Кисель из плодов шиповника	200	1		20,2	84,8	0,022	4			14	14	8	2,8					
420	Сосиска запеченая в тесте	100	9,6	13,84	3,75	267,8	0,14		0,0322	0,00768	269,36	104,46	24,19	1,5					
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>10,6</b>	<b>13,84</b>	<b>23,95</b>	<b>352,6</b>	<b>0,162</b>	<b>4</b>	<b>0,0322</b>	<b>0,00768</b>	<b>283,36</b>	<b>118,46</b>	<b>32,19</b>	<b>4,3</b>					
	<b>Итого за день</b>		<b>62,9</b>	<b>64,45</b>	<b>236,55</b>	<b>1763,00</b>	<b>1,621</b>	<b>73,72</b>	<b>0,52457</b>	<b>7,465368</b>	<b>1068,14</b>	<b>1126,76</b>	<b>229,32</b>	<b>13,878</b>					



Подпись: *[Handwritten Signature]*  
 Управляющий  
 Е. К. БЕЛДМ

КОПИЯ

Неделя : первая		Масса		Пищевые вещества			Энерг. ценность		ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 2	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)			В1	С	А(мг.рет.эquiv.)	Е(мг.ток.эquiv.)		Са	Р	Мg	Fe		
Вторник																			
Завтрак																			
222	Пудинг из творога	150	15,29	13,94	61,34	257,05			0,133	0,44	0,3	0,00296		288,23	416,76	48,77	1,99		
	Молоко сухое	20	1,42	1	11,04	58,84			0,01	0,2	0,01265	0,00261		63,4	45,8	6,8	0,04		
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01			0,064	1,2	0,039			248	190	30	0,21		
376	Чай с вареньем	200	0,51	0,04	9,47	71,29			0,02	59,4		0,029		23,4	23,4	17	60,3		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			0,04			0,0136		9,2	34,8	13,2	0,44		
	Итого за прием пищи		28,86	18,388	112,98	587,708		25,00%	0,267	61,24	0,35165	0,04817		632,23	710,76	115,77	62,98		
Обед																			
45	Салат из капусты б/к с морк. и перцем	100	1,33	6,08	8,52	94,12			0,02	24,43		0,635		43	28,32	16	0,52		
84	Борщ с фасолью	200	2,84	4,09	11,68	102,2			0,065	5,025		5,024		40,62	74,62	25,83	1,29		
265	Плов из мяса говядины	170	11,85	14,42	50,18	414,86			0,068	1,45		1,635		74,62	388,53	44,92	2,05		
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,27	10,27	72,8			0,01	100				7,73	2,13	2,67	0,53		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96			0,04			0,0163		9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76			0,02			0,0228		4,6	17,4	6,6	0,22		
	Итого за прием пищи		20,24	25,5	110,07	822,7		35,00%	0,223	130,91	0	7,3331		179,77	553,4	106,02	5,85		
Полдник																			
541	Ватрушка с творогом	90	10,63	18,01	11,68	311			1,77	0,38	0,002275	0,127		95,76	60,48	24,24	106,32		
361	Кисель молочный	200	0,07	0,02	15	41,6			0	0,03	0,18			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого за прием пищи		10,7	18,03	26,68	352,6		15,00%	1,77	0,41	0,182275	0,127		106,86	63,28	25,64	106,6		
	Итого за день		59,8	61,918	249,73	1763,01		75,00%	2,26	192,56	0,533925	7,50827		918,86	1327,44	247,43	175,43		



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
РАСПОСЯСЯ


Е. Х. БЕЛЬДЫ

КОПИЯ



Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 4	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Антиретинол	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
173	Каша пшеничная молочная с изюмом	180	6,14	9,6	20,28	267,3	0,16	0,95	0,196	5,03	113,23	150,84	38,9	1,03			
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2			
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45			158,67	132	29,33	2,4			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,0136		9,2	34,8	13,2	0,44			
Итого за прием пищи			17,54	18,57	68,8	587,68	0,24	2,54	0,298	6,4792	457,1	417,64	88,43	4,07			
Обед																	
50	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	0,161	0,314	168,45	120,4	26,4	1,53			
98	Суп крестьянский с крупой/перловой/	200	2,7	2,78	10,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78			
259	Жаркое по домашнему	220	19,08	19,14	13,96	358,67	0,41	28,14	0,216		148,88	475,57	56,82	4,46			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18			
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		0,0163		9,2	42,4	10	1,24			
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02		0,0228		4,6	17,4	6,6	0,22			
Итого за прием пищи			30,7	32,22	85,78	822,69	0,56	47,26	0,161	0,5691	386,78	882,67	129,92	8,41			
Полдник																	
406	Пирожок сладкий с джемом	105	6,46	4,99	56,53	312,6	0,09	0,05	0,0664	0,458	19,85	55,93	20,38	1,39			
355	Кисель из кураги	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13			
Итого за прием пищи			6,99	4,99	66	352,6	0,09	0,32	0,0664	0,458	33,45	78,06	32,11	3,52			
Итого за день			55,23	55,78	220,58	1762,97	0,89	50,12	0,5254	7,5063	877,33	1378,37	250,46	16			
						Ккал за день	% за день										
						1762,97	75,00%										



  
 НАЧІСЛЬНИК  
 УПРАВЛЕННЯ ОБРАЗОВАНИМ  
 Н. К. БЕДУК

КОПІЯ



Неделя : первая		Масса		Пищевые вещества			Энергичность		ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
День : 6		порции		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)													
Возрастная категория : 7 - 11 лет																				
Завтрак																				
Пельмени П/П		210		14,79 25,71 6,15			345,6													
386 Кислого мол.продукт 2,5 %		200		8,48 3,008 11,808			107,01													
377 Чай с сахаром и лимоном		200		0,53 0,04 9,87			41,6													
Хлеб пшеничный		40		3,16 0,4 19,32			93,52													
Итого за прием пищи				26,96 29,118 47,148			587,728													
Обед																				
20 Салат из свежих овощей с луком репчатым		100		0,67 6,09 1,81			64,65													
111 Суп с макаронными изделиями		200		2,18 2,35 16,36			94,32													
311 Запеканка из печени		105		10,24 8,44 19,12			156,7													
302 Каша гречневая		150		8,9 4,1 39,84			231,86													
389 Сок виноградный		200		0,6 0,4 32,6			136,4													
Хлеб пшеничный		40		2,24 0,44 19,76			91,96													
Хлеб ржаной		20		1,58 0,2 9,66			46,76													
Итого за прием пищи				26,41 22,02 139,15			822,65													
Полдник																				
406 Булочка с повидлом		75		5 10,77 30,85			243,3													
Нблоко		155		0,62 0,062 15,35			69,25													
350 Кисель из ягод/клубника/		200		0,51 0,04 9,47			40,04													
Итого за прием пищи				6,13 10,872 55,67			352,59													
Итого за день				59,5 62,01 241,968			1762,968													
				НИКАЛ За День																
				75,00%																
				%																
				1,19 110,43 0,5242 7,50015 821,49 1314,88 395,4 101,86																



КАТУНЬ  
УПРАВЛЕННЯ БЕЗПЕЧАСЦІ І ЯКОСЦІ ПІТАННЯ  
Б. К. БЕЛДЫ

КОТЛЯ







Неделя : вторник		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичность (ккал)	Витаминный (мг)	Минеральные в-ва (мг)						
День : 9	Возрастная категория : 7-11 лет		Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	Алм. (реакт.)	Е (мг. глюк. эфф.)	Са	Р	Мg
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,77	21,94	15,58	250	0,03	0,102	0,2544	0,153	136,33	94,72	9,52	0,57
	Творожный сыр	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	0,0588		74	99	10,5	0,2
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0,0718	0,032	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,0136		9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		22,03	29,01	69,85	587,72	0,12	1,822	0,385	0,1986	380,2	360,52	62,55	3,61
17	Обед													
	Салат из капусты с огурцом и перцем	80	2,08	4	2,48	54,24	0,032	12,72		1,54	0,36	44	12	0,64
119	Суп гороховый	200	6	2,6	13,8	103,8	0,12	0,8		2,511	66	262	38	1,8
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет. соусе	80	6,63	10,63	12,91	132,67	0,07	3,73		2,508	127,89	235,62	14,07	1,53
242	Каша перловая с маслом	150	4,06	6,82	18,8	196,9	0,04		0,1177	0,078	31,72	161,27	21,1	0,95
349	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,16	0,3	34,26	196,38	0,02	0,8		0,639	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		23,75	24,99	111,67	822,71	0,342	18,05	0,1177	7,3151	245,61	808,69	134,77	7,34
359	Полдник													
	Кисель из сока плодового	200	1		20,2	84,8	0,022	4		0,0728	14	14	8	2,8
420	Сосиска запеченная в тесте	100	9,6	13,84	3,75	267,8	0,14		0,0208	0,00417	269,36	104,46	24,19	1,5
	Итого за прием пищи		10,6	13,84	23,95	352,6	0,162	4	0,0208	0,07697	283,36	118,46	32,19	4,3
	Итого за день		56,38	67,84	205,47	1763,03	0,624	23,872	0,5235	7,59067	909,17	1287,67	229,51	15,25
							% за день	75,00%						



Исполнитель  
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
 И. И. БЕЛЫХ

КОПИЯ







Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Пищевые вещества			Энерг.це (ккал.)	%	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углев.			B1	C	A(мг.ретинол.)	E(мг.токоферол.)	Ca	P	Mg	Fe				
1	62,9	64,45	236,55	1763	75%	1,621	73,72	0,52457	7,465368	1068,14	1126,76	229,32	13,878				
2	59,8	61,92	249,73	1763	75%	2,26	192,56	0,533925	7,50827	918,86	1327,44	247,3	175,43				
3	56,644	59,98	214,32	1763	75%	0,5575	185,92	0,52601	7,4588	823,63	1227,92	206,91	71,03				
4	55,23	55,78	220,58	1763	75%	0,89	50,12	0,5254	7,5063	877,33	1378,37	250,46	16				
5	58,56	59,11	207,73	1763	75%	1,914	78,3	0,5254	7,42976	535,37	1071,16	289,7	97,83				
6	59,5	62,01	241,96	1763	75%	1,19	110,43	0,5242	7,50015	821,49	1314,88	395,4	101,86				
7	57,7	59,04	297,38	1763	75%	0,873	126,66	0,524962	7,49931	846,98	1180,71	284,66	79,285				
8	57,4	58,16	283,15	1763	75%	0,749	154,84	0,52475	7,4907	655,59	1148,77	245,54	17,88				
9	56,38	67,84	205,47	1763	75%	0,624	23,872	0,5235	7,59067	909,17	1287,62	29,51	15,25				
10	57,51	56,11	261,7	1763	75%	0,647	76,05	0,5253	7,5098	790,91	1292,8	273,1	72,58				
11	56,4	65,94	259,22	1763	75%	2,163	101,93	0,53038	7,48716	1000,7	1276,67	246,02	72,9				
12	64,46	57,57	268,99	1763	75%	1,766	142,66	0,53288	7,53606	723,78	1356,56	219,15	35,523				
ИТОГО	702,484	727,91	2946,78	21156		15,2545	1317,062	6,321277	89,982348	9971,95	14989,66	2917,07	769,446				

ИТОГО	Белки	Жиры	Углев.	(ккал.)
12	702,48	727,91	2946,78	21156,00
1 день	58,54	60,66	245,57	1763,00
	4,19	4,05		

B1	C	A(мг.ретинол.)	E(мг.токоферол.)	Ca	P	Mg	Fe
15,2545	1317,062	6,321277	89,982348	9971,95	14989,66	2917,07	769,446
1,271	109,755	0,527	7,499	830,996	1249,138	243,089	64,121
				1	1,503		

Белки	58,54	4,19	1763,0	100,0	13,93
Жиры	60,66	4,05	1763,0	100,0	13,93
Углев.	245,6	9,00	1763,0	100,0	125,36



НАЧЕЛЬНИК  
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
И. К. БЕДЕНКО

КОПИЯ