

Утверждено

Директором школы МБОУ ТСОШ № 3

Заварзина Е.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд весна 2025 Возраст 11-17 лет

Рацион:

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
95,01	Каша рисовая с маслом	200/10	5	10	56	329		1			69	48	7	
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2
302	Булка российская	050	4	5	36	205					11	40	7	1
291	Джем	030			34	132					6	9	5	1
Итого за завтрак			19	31	163	990		2			165	187	40	3
обед														
336	Суп вермишелевый с тушенкой	250	5	7	28	201		15			15	45	18	1
273	Плов с мясом	50/150	24	27	39	491		2			9	5	2	
0,02	Помидоры порционные	80	1		3	18		18	1		11	21	16	1
197	Чай с сахаром	200			15	60								
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за обед			36	35	116	925		35	1		43	97	42	2
Итого за день			55	66	279	1916		36	2		208	284	82	6

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Буфет

День: вторник

Неделя: 1

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
35	Тефтели мясные	80	18	19	13	301					18	35	7	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
292	Кукуруза	80	9	16	50	376		2			6	12	3	
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			38	42	149	1127		4			104	248	125	6
обед														
316	Суп пшеничный с р/к	220/30	10	13	27	269		15			20	92	34	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
35	Тефтели мясные	80	18	19	13	301					18	35	7	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
292	Кукуруза	80	9	16	50	376		2			6	12	3	
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	

347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60											
Итого за обед			50	55	188	1456			19			124	340	159	7		
Итого за день			87	97	338	2584		1	23			228	588	284	13		

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
21	Салат из свеклы с р/маслом	80	1	7	7	92		5			38	33	18	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			24	30	84	694		10			66	71	28	2
обед														
271	Рассольник	250	5	6	28	185		15			30	159	27	1
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
21	Салат из свеклы с р/маслом	80	1	7	7	92		5			38	33	18	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			31	36	122	940		25			96	230	55	3
Итого за день			55	65	206	1634		34			162	301	83	5

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
274	Поджарка из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304					8	6	1	
41,01	Икра кабачковая	80	1	5	7	75		11			39	25	15	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			34	30	92	769		14	24		65	66	28	1
обед														
49	Борщ со св. капустой и картофелем	250 /10	4	9	19	174		31	2		62	113	31	1
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
274	Поджарка из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304					8	6	1	
41,01	Икра кабачковая	80	1	5	7	75		11			39	25	15	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			40	39	122	1004		45	26		128	179	60	3
Итого за день			75	69	214	1773		59	50		193	245	88	4

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330		21			19	59	24	1
286	Горошек зеленый	80	3	12	7	148		2			6	12	3	
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			25	32	61	635		25			35	97	33	2
обед														
77	Суп рисовый с мясом	250/15	6	7	29	209		16	1		21	82	32	1
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330		21			19	59	24	1
286	Горошек зеленый	80	3	12	7	148		2			6	12	3	
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			33	40	101	904		41	1		57	180	66	3
Итого за день			58	72	162	1539	1	66	1		92	277	99	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ ТСОШ № 3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Буфет

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед														
315	Салат из огур/пом	90	1	6	4	69								
49	Борщ со св. капустой и картофелем	250 /10	4	9	19	174		31	2		62	113	31	1
226	Картофельное пюре	200	6	9	44	284		52			77	182	64	2
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			32	42	117	987	1	87	2		159	330	105	4
Итого за день			32	42	117	987	1	87	2		159	330	105	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ ТСОШ № 3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
108	Макароны с сыром	200/10/5	11	14	41	318					122	125	20	1
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
327	Чоко-пай	30	5	13	61	33								
204	Кофейный напиток с молоком,	200	1	2	18	91		1			60	45	7	
Итого за завтрак			26	42	140	680		1			191	197	32	2
обед														
0,01	Огурцы порционно	80	1		2	11		4			18	34	11	
63,01	Суп картофельный с горохом/мясом	250/15	9	8	24	208		15			33	90	35	2
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		

297	Чай с сахаром	200			15	60								
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			37	31	112	883		21			69	159	56	3
Итого за день			63	73	252	1563	1	22	1		260	356	88	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ ТСОШ № 3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
278	Ленивые голубцы	80	13	13	10	213					10	10	2	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
15	Салат "Здоровье"	80	1	15	5	157		4	2		36	35	20	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			25	35	102	821		6	3		126	246	136	6
обед														
46	Щи из свежей капусты с картоф.	250/15	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
278	Ленивые голубцы	80	13	13	10	213					10	10	2	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
15	Салат "Здоровье"	80	1	15	5	157		4	2		36	35	20	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			29	40	121	971		24	3		174	294	157	7
Итого за день			54	75	222	1792		30	6		300	540	294	13

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ ТСОШ № 3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330		21			19	59	24	1
292	Кукуруза	80	9	16	50	376		2			6	12	3	
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			31	36	104	863		25			35	97	33	2
обед														
336	Суп вермишелевый с тушенкой	250	5	7	28	201		15			15	45	18	1
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330		21			19	59	24	1
292	Кукуруза	80	9	16	50	376		2			6	12	3	
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			38	44	143	1124		40			50	142	51	2
Итого за день			69	80	246	1987	1	65			85	240	85	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ ТСОШ № 3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
153	Тефтели рыбные из св/м рыбы	80	32	25	12	400					16	23	3	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
41,01	Икра кабачковая	80	1	5	7	75		11			39	25	15	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			41	39	105	935		16	24		90	93	33	2
обед														
36	Свекольник со сметаной	250 /10	9	13	19	230		22			40	72	30	1
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
153	Тефтели рыбные из св/м рыбы	80	32	25	12	400					16	23	3	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
41,01	Икра кабачковая	80	1	5	7	75		11			39	25	15	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			52	53	135	1225		38	25		130	166	64	3
Итого за день			92	92	239	2160		54	49		219	259	97	5

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
280	Каша пшеничная	150	6	6	32	205					21	115	41	1
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
21	Салат из свеклы с р/маслом	80	1	7	7	92		5			38	33	18	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			26	30	79	695		10			79	184	68	3
обед														
77	Суп рисовый с мясом	250/15	6	7	29	209		16	1		21	82	32	1
280	Каша пшеничная	150	6	6	32	205					21	115	41	1
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
21	Салат из свеклы с р/маслом	80	1	7	7	92		5			38	33	18	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			34	38	119	964	1	26	1		100	266	100	4
Итого за день			60	69	197	1659	1	36	1		179	450	168	8

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08