

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное цикличное меню

Рацион: школа 1-4

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
95,01	Каша рисовая с маслом	200/10	5	10	56	329			1						
284	Бутерброд/хлеб, масло, сыр	40/10/20	8	14	20	238						69	48	7	
302	Булка российская	050	4	5	36	205						9	28	6	
291	Джем	030			34	132						11	40	7	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			6	9	5	1
Итого за завтрак			19	31	163	990			2			70	61	16	2
Итого за день			19	31	163	990			2			165	187	40	3
												165	187	40	3

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: школа 1-4

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	
15	Салат "Здоровье"	80	1	15	5	157			4	2		36	35	20	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			30	41	99	881			9	27		98	263	142	5
Итого за день			30	41	99	881			9	27		98	263	142	5

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: школа 1-4

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204									
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242			2			8	2		
20	Салат из свеклы с сыром	80	7	18	6	210			4			9	8	4	
198	Чай с лимоном	200			15	62			2			279	163	28	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95						2	1	1	
Итого за завтрак			30	40	82	812			9			8	26	6	
Итого за день			30	40	82	812			9			306	201	38	2
									9			306	201	38	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школа 1-4

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
210	Компот из сухофруктов	200			29	116						45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95						8	26	6	
Итого за завтрак			35	29	98	797			11			101	74	28	3
Итого за день			35	29	98	797			11			101	74	28	3

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школа 1-4

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
325	Капуста тушеная с мясом	150/50	28	30	18	455			4			11	10	5	
0,02	Помидоры порционные	80	1		3	18			18	1		11	21	16	1
197	Чай с сахаром	200			15	60									
299	Хлеб 40г	040	3		19	95						8	26	6	
Итого за завтрак			32	31	56	628			22	1		30	57	27	2
Итого за день			32	31	56	628			22	1		30	57	27	2

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: школа 1-4

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
108	Макароны с сыром	200/10/5	11	14	41	318									
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238						122	125	20	1
327	Чоко-пай	30	4	16	71	43						9	28	6	
204	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	18	91			1			60	45	7	
Итого за завтрак			25	45	149	690			1			191	197	32	2
Итого за день			25	45	149	690			1			191	197	32	2

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: школа 1-4

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
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	
292	Кукуруза	70	7	14	44	329			2			5	10	2	
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			31	34	134	965			7	24		60	213	120	5
Итого за день			31	34	134	965			7	24		60	213	120	5

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: школа 1-4

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завт															
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330			21			19	59	24	1
41,01	Икра кабачковая	80	1	5	7	75			11			39	25	15	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			23	25	61	562			33			68	111	46	2
Итого за день			23	25	61	562			33			68	111	46	2

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: школа 1-4

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	
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			41	49	109	1044			6	3		122	111	38	3
Итого за день			41	49	109	1044			6	3		122	111	38	3

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: школа 1-4

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
309	Гороховое пюре	150	10	5	23	179						48	104	40	3
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242			2			9	8	4	
0,02	Помидоры порционные	80	1		3	18			18	1		11	21	16	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			31	23	66	595	1		22	1		79	160	66	5
Итого за день			31	23	66	595	1		22	1		79	160	66	5

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10