

Утверждено

Директором школы МБОУ ТСОШ № 3

Заварзина Е.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: зима

Возраст 11-17

Рацион: Школа

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	
302	Булка российская	60	5	6	43	246					13	48	8	1
291	Джем	030			34	132					6	9	5	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2
Итого за завтрак			20	32	170	1031		2			167	195	41	4
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								
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			36	35	116	925		35	1		43	97	42	2
Итого за день			56	67	286	1957		36	2		210	292	83	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ ТСОШ № 3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

День: вторник

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														
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	
110	Салат из моркови	80	1	8	7	105								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			30	34	106	856		2			98	237	122	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	

110	Салат из моркови	80	1	8	7	105								
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			42	47	145	1185		17		118	328	156	7	
Итого за день			73	81	251	2042	1	19		216	565	278	13	

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

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	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		
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
26	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	7	72					10	2	1	
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			24	27	84	675		4			37	40	11	1
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	
26	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	7	72					10	2	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	33	123	920		19			67	199	38	2
Итого за день			55	60	207	1595		24			104	239	49	3

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

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	Са	Р	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	
315	Салат из огур/пом	80	1	5	3	62								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			34	30	94	783					62	49	13	2
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	
315	Салат из огур/пом	80	1	5	3	62								
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			40	39	124	1017		31	2		124	162	44	3

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

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-

08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

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	
110	Салат из моркови	80	1	8	7	105								
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	28	103	769		2			90	211	117	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	
110	Салат из моркови	80	1	8	7	105								
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	34	122	919		20	1		138	259	138	6
Итого за день			54	62	225	1687		22	1		228	471	255	12

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-

08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

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
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			23	20	57	504		41	1		40	107	47	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
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	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			31	28	96	766		56	1		55	152	64	3
Итого за день			54	48	153	1270	1	97	2		95	258	111	5

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-

08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

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	
26	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	7	72					10	2	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	932		5	24		60	70	19	1
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	
26	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	7	72					10	2	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	52	135	1222		27	24		100	142	49	3
Итого за день			92	91	240	2154		32	49		161	212	68	4

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-

08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа

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														
309	Гороховое пюре	150	10	5	23	179					48	104	40	3
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
315	Салат из огур/пом	80	1	5	3	62								
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	28	66	639	1	4			67	139	50	4
обед														
77	Суп рисовый с мясом	250/15	6	7	29	209		16	1		21	82	32	1
309	Гороховое пюре	150	10	5	23	179					48	104	40	3
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
315	Салат из огур/пом	80	1	5	3	62								
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			39	36	106	908	1	21	1		89	222	82	5
Итого за день			69	64	171	1547	1	25	1		156	361	132	9